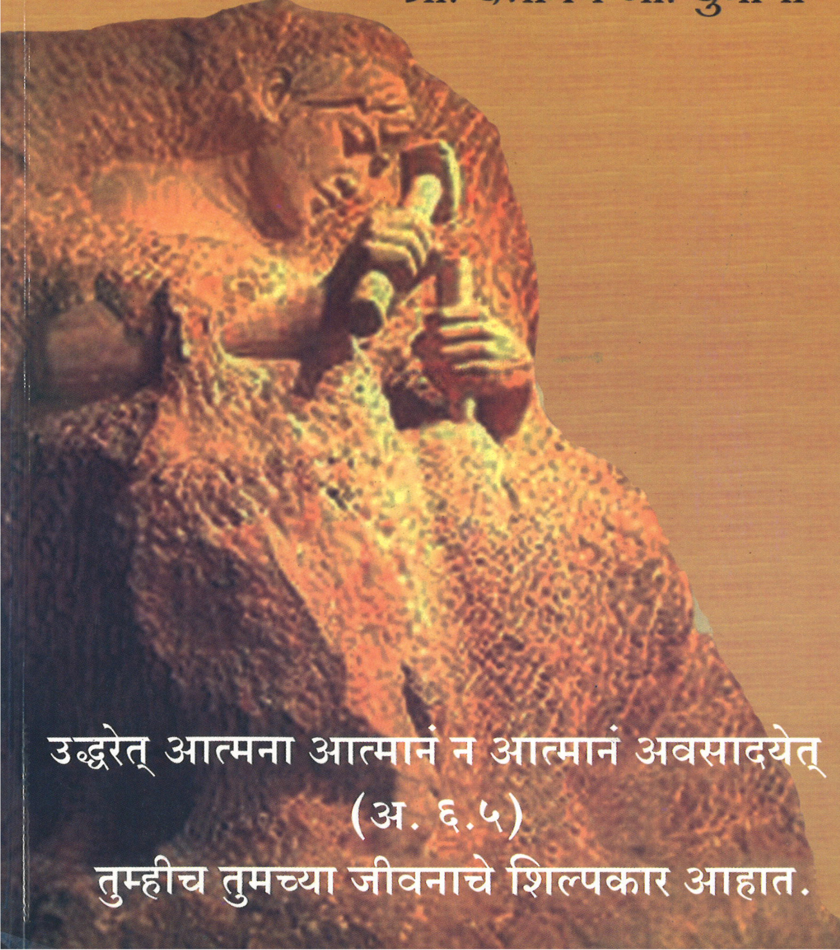
तरुणांनो, हे तुमच्यासाठी

प्रा. दत्तात्रय ना. दुभाषी



उद्धरेत् आत्मना आत्मानं न आत्मानं अवसादयेत् ।
(अ. ६.५)
तुम्हीच तुमच्या जीवनाचे शिल्पकार आहात.

तरुणांनो,
हे
तुमच्यासाठी

(तुमच्या सर्वांगीण, परिपूर्ण, यशस्वी आनंदी जीवनासाठी)

प्रा. द. ना. दुभाषी



केशव भिकाजी ढवळे, गिरगाव, मुंबई - ४

किंमत १५० रुपये

तरुणांनो, हे तुमच्यासाठी

लेखक - प्रा. द. ना. दुभाषी

प्रकाशन क्रमांक - ११६७

मुखपृष्ठ : श्री. विजय खापरे

प्रथम आवृत्ती : डिसेंबर २००६
दुसरी आवृत्ती : फेब्रुवारी २००८

मुद्रित शोधन : श्री. ज्ञानेश्वर भालेकर

अक्षर जुळणी :
ओंकार कॉम्प्युटर्स,
बी-३०, अपर्णा हौसिंग सोसायटी,
पं. दीनदयाळ मार्ग,
डोंबिवली (पश्चिम) दूरध्वनी : २४८ ७१ ५७

मुद्रक :
आंजनेय धनंजय ढवळे
समर्थ मुद्रणालय,
१३२, प्रगती इंडस्ट्रीयल इस्टेट,
ना. म. जोशी मार्ग,
लोअर परळ, मुंबई - ४०० ०११

प्रकाशक :
ज्योती धनंजय ढवळे
केशव भिकाजी ढवळे
श्री समर्थ सदन, पहिली भटवाडी,
गिरगाव, मुंबई - ४०० ००४

।। आशीर्वाद ।।

प. पू. श्री. अदृश्य काडसिद्धेश्वर स्वामीजी
सिद्धगिरी मठ, कणेरी

तीर्थरूप आईस,

माझ्यासाठी तू खूप सोसलंस. माझ्या थोड्याफार

शालेय यशाचं, गुणांचं भरभरून कौतुक केलंस.

तुझा हा प्रेमवर्षाव, वात्सल्य अखंडपणे राहावा

हे मात्र नियतीला मान्य नव्हते. वयाच्या १७ व्या वर्षीच

दारुण निराशा व प्रचंड पोकळी काय असते याचा मी अनुभव घेतला.

नंतरच्या आयुष्यात तुझ्या त्या प्रेमळ स्मृतीच राहिल्या. माझ्या हातून जीवनात

जे काही चांगलं घडलं त्याचा प्रेरणास्रोत तूच होतीस.

तुला, तुझ्या त्या प्रेमळ स्मृतींना हे पुस्तक

सादर, सप्रेम समर्पित.

तुझा,
बाळ

प्रस्तावना

बलवत्तम्मा युवा शक्ति सर्वत्र जयशालिनी भवतु ।

बलशाली युवा शक्तीचा सर्वत्र विजय व्हावा, या सद्हेतूने युवकांना मार्गदर्शन म्हणून प्रा. दुभाषीसर यांनी हा ग्रंथ युवकांसाठी लिहिला आहे. १०६ कोटी लोकसंख्या असलेल्या देशात जवळजवळ ६४ टक्के तरुणांची संख्या आहे. लोकसंख्याशास्त्राच्या अभ्यासानुसार सन २०२० साली ती ८० टक्के होणार आहे. त्यांना जीवनाचा एक मार्ग मिळावा, चिंतनशील विचारांचा एक मार्ग मिळावा व वैभवशाली देशाची परंपरा समर्थ खांद्यावर विसावली जावी, यासाठी त्यांनी हा जाणीवपूर्वक प्रयत्न केला आहे. तारुण्यात पदार्पण केल्यानंतर सर्व भावना, सर्व जबाबदाऱ्या पेलता याव्यात यासाठी त्यांना जीवनमूल्ये हवीत, काही आदर्श हवेत. जीवनमूल्ये, ध्येय, आदर्श ठरवीत असताना त्यासाठी साधना हवी. प्रतिकूल परिस्थितीत समर्थपणे उभे राहण्यासाठी व्यक्तिमत्त्व प्रभावी असायला हवे. आंतरमनाचे सामर्थ्य अफाट असायला हवे. ध्येय ठरवीत असताना त्यांच्या स्वतःबरोबर राष्ट्राच्या उन्नतीचाही विचार हवा. ध्येय व महत्त्वाकांक्षा ठरविताना व्यक्तिशः भौतिक विकासाच्या दृष्टीने परिपूर्ण होणे याला महत्त्वाकांक्षा म्हणता येईल. परंतु आपल्या जगण्याबरोबर इतरांच्या जगण्याचा विचार व राष्ट्रहित जपणे असा व्यापक जीवनातील यशाचा असलेला टप्पा म्हणजे ध्येय होय. हे ध्येय प्राप्त करीत असताना चारित्र्य घडायला हवे. जीवनातील उदात्तता प्रगट व्हायला हवी. त्यासाठी काही जीवनमूल्ये असायलाच हवीत. जीवनमूल्ये जीवनाला पवित्रता देतात. जीवनमूल्ये जीवनाची उंची वाढवितात. प्रयत्न प्रामाणिक होतात. एकदा जीवनमूल्ये निश्चित झाली की आम्ही स्वतः एक आदर्श म्हणून समाजासमोर यावे यासाठी आतापर्यंत आदर्श निर्माण होत असताना त्यांनी केलेले संघर्ष, भोगलेल्या यातना हे समोर आले तर आपणास एक सामर्थ्य मिळते, एक प्रकारची ऊर्जा मिळते. जीवनाचा टप्पा बराच दूरचा असला तर त्याचे पहिले पाऊल उचलताना एक व्यक्ती म्हणून आणि सामाजिक घटक म्हणून आम्हाला काहीतरी चिंतनासाठी हवे. नेमके हेच चिंतन प्रा. दुभाषीसरांनी युवकांच्या समोर ठेवलेले आहे. या ग्रंथातून आदर्श तरुणांसाठी मार्गदर्शन करण्यात आलेले आहे. प्रसन्न मन व विवेकबुद्धी सकारात्मक कार्य करण्यास बळ देते. यासाठी विवेकशील बुद्धीचे विवरण यात करण्यात आले आहे. आधुनिक भोगवादी जीवनाच्या अट्टाहासाने जीवनाचे सामर्थ्य कमी होत आहे. शरीर समर्थ राहावे, त्याने दीर्घकाळ साथ द्यावी यासाठी कोणता आहार असावा, स्वतःसाठी दिलेल्या एखाद्या तासाचा वेळ व्यायाम व योग यासाठी कसा उपयोगी असावा, याचे तंत्र सरांनी या ग्रंथात सांगितले आहे. बेरोजगार, वाढलेली स्पर्धा या वातावरणात नोकरी करावी, व्यवसाय करावा, स्पर्धात्मक परीक्षास बसावे यांचे नेमके चिंतन आपल्यासमोर ठेवलेले आहे. प्रभावी व्यक्तिमत्त्वासाठी परिशिष्टामध्ये ५१ पुस्तकांची यादी समाविष्ट केली आहे. पुस्तकाच्या परिशीलनाने अनेक युवकांना दिशा मिळेल. आत्मविश्वास, सहविचार, संघटन, संजीवन यासारख्या अनेक बाबींवर यामध्ये प्रकाश टाकला आहे. हा ग्रंथ तरुणांना उपयोगी पडावा, हीच अपेक्षा.

प्रा. द. ना. दुभाषीसर यांचा आध्यात्मिक क्षेत्राचा व्यासंग दांडगा आहे. अमेरिका, कॅनडा, युरोप इ. देशांचा प्रवास करून, पदभ्रमंती करून आपला अनुभवाचा साठा त्यांनी वाढविला आहे. यात प्राणायाम व योग यांचे ते नित्य साधक आहेत. श्री संत ज्ञानेश्वरांची गीता, गाथा व उपनिषदांचे ते नित्य प्रवचनकार आहेत. आपल्या प्रेमळ अंतःकरणाने अनेक व्यक्ती व संस्था यांच्याशी त्यांचे दृढ नाते आहे. परमपूज्य अदृश्य काडसिद्धेश्वर महाराज यांच्या प्रेरणेने अनेक ग्रंथांची निर्मिती ते वयाच्या साठीनंतरही करीत आहेत. आपल्याजवळची समृद्धी ते जगास अर्पण करीत आहेत. एक सूर्य उगवत्या सूर्याला आपले तेज बहाल करीत आहे. सरांच्या हातून अशाच प्रकारे वाणी आणि लेखणीकार्य उभे राहावे, हीच सदिच्छा.

– प्राचार्य इंद्रजित देशमुख

मनोगत

प. पू. श्री अदृश्य काडसिद्धेश्वर स्वामीजींच्या प्रेरणेने या पुस्तकाची निर्मिती झाली आहे. तरुणांच्या सर्वांगीण उन्नतीसाठी सिद्धगिरी मठात अनेक विधायक उपक्रम राबविले जातात. त्याचाच एक भाग म्हणजे संस्कार शिबिरे! गेल्या वर्षी अशाच एका शिबिराच्या वेळी, स्वामीजींनी तरुणांच्या व्यक्तिमत्त्व विकासासाठी एक पुस्तक लिहावे अशी सूचना मला केली. स्वामीजींच्या सोबत प. पू. संगमदेव महास्वामीजीही होते. शिवयोग मठ, एकसंबा या पीठाचे ते विद्यमान मठाधिपती आहेत. दोघाही मठाधिपतींना तरुणांच्या विकासाची सारखीच तळमळ असल्याने, त्यांनी एका बैठकीतच पुस्तकात कोणते विषय कशा पद्धतीने हाताळावेत याची सविस्तर मांडणी केली.

गेली पंचेचाळीस वर्षे शिक्षक-प्राध्यापक या नात्याने, सतत तरुणांच्या सहवासात असल्याने तरुणांच्या प्रश्नांची चांगली जाण मला झाली आहे. शिवाय गेली दहा वर्षे संस्कार शिबिरे, व्यक्तिमत्त्व विकास शिबिरे यांतून सक्रिय योगदान असल्याने असे एखादे पुस्तक आपल्या हातून व्हावे ही माझीसुद्धा प्रखर इच्छा होतीच.

प. पू. स्वामीजींच्या कृपाशीर्वादाने माझा हा संकल्प पूर्ण झाला. मी नम्रपणे एवढेच येथे नमूद करतो की, या पुस्तकात मी माझ्या प्रदीर्घ अनुभवाचे सारसर्वस्व ओतले आहे. युवक-युवतींच्या व्यक्तिमत्त्व विकासाच्या सर्व पैलूंचे नेमके मार्गदर्शन या पुस्तकात करण्याचा प्रयत्न केला आहे. तरुणांशी साधलेला हा संवाद आहे. २१ व्या शतकातील तरुण-तरुणींनी आपले जीवन यशस्वी, सुखी, समृद्ध व कृतार्थ करण्याचा निश्चित मार्ग यात सांगण्याचा प्रयत्न केला आहे.

ब्रह्मलीन जगद्गुरू काडसिद्धेश्वर महाराज यांच्या जन्मशताब्दीनिमित्त शंभर पुस्तके प्रकाशित करण्याच्या स्वामीजींच्या संकल्पातील हे एक पुस्तक आहे.

सर्व थरांतील युवक-युवती या पुस्तकाचे स्वागत करतील, अशी मला आशा आहे.

– प्रा. द. ना. दुभाषी

'हरिप्रसाद',
९०५/१अ, सरदार पार्क,
देवकर पाणंद, महालक्ष्मी कॉलनी,
कोल्हापूर - ४१६ ०१२
फोन : २३२४०३९
२२००५३६
९८२२५ १८२४८

दुसऱ्या आवृत्तीच्या निमित्ताने...

या पुस्तकाची प्रथम आवृत्ती डिसेंबर २००६ साली प्रसिद्ध झाली. सिद्धगिरी गुरुकुल फाऊंडेशन, कणेरी मठ, कोल्हापूर व प. पू. श्री अदृश्य काडसिद्धेश्वर स्वामीजींच्या प्रेरणेने व आशीर्वादाने माझी जी बारा पुस्तके प्रकाशित झाली त्यातील हे शेवटचे पुस्तक. या ग्रंथाचे तरुणांकडून उत्स्फूर्त स्वागत झाले. तरुण पिढी संस्कारीत व सबल करण्यासाठी सतत निवासी शिबीरे घेणे हे मठाचे एक प्रमुख कार्यच झाले आहे.

तरुणांचे प्रबोधन करण्यासाठी व यांच्या सर्वांगीण व्यक्तिमत्त्व विकासासाठी गेली दहा वर्षे मी सतत व्याख्याने देतो आहे. हे पुस्तक म्हणजे त्या सर्व व्याख्यानांचे संकलित असे विचारधनच आहे.

२०२५ सालापर्यंत भारत महासत्ता होऊ पाहतो आहे. विज्ञानाने सारे जग दिपून जात आहे. पण त्याचबरोबर प्रचंड चंगळवाद, भोगवाद वाढतो आहे. पाश्चात्य जीवनशैलीने तरुण पिढीला बेसुमार भुरळ घातली आहे. त्यामुळे चारित्र्य, नीतिमत्ता, उदात्तता, ध्येयवाद हे शब्द निरर्थक ठरत आहेत. व्यसनाधीनता, सुखलोलुपता, भोगवाद यामुळे मनोविकारग्रस्त तरुणांची संख्या वाढत आहे. ताण-तणाव, नैराश्य, जीवघेणी स्पर्धा यामुळे आत्महत्यांचे प्रमाण दिवसेंदिवस वाढत आहे. जागतिक आरोग्य संघटनेने इशारा दिला आहे की, २०२५ सालापर्यंत मनोकायिक रुग्णांची संख्या ७५ टक्के पर्यंत जाईल व त्यात तरुणांची संख्या अधिक असेल.

माजी राष्ट्रपती अब्दुल कलाम यांनी यावर उपाय म्हणून, अध्यात्म व विज्ञान यांची सांगड घालावयाचा सल्ला तरुण पिढीला दिला आहे. असे जर झाले नाही तर, महासत्ता येईल पण ती भोगण्यासाठी सक्षम बलसंपदा व सबल मानसिकता तरुण पिढीकडे राहणार नाही, हा धोक्याचा कंदिलही त्यांनी दाखविला आहे.

''तरुणांनो, हे तुमच्यासाठी'' हे पुस्तक याचसाठी आहे. तरुणांच्या २१ व्या शतकातील समस्यांचे निराकरण करून त्यांचे प्रबोधन करण्याचा प्रयत्न या पुस्तकात केला आहे. म्हणून घरोघरी असावे असे हे पुस्तक आहे. प्रत्येक युवक-युवतीने हे जरूर वाचले पाहिजे.

'केशव भिकाजी ढवळे' या महाराष्ट्रातील नामवंत प्रकाशन संस्थेमार्फत या पुस्तकाची दुसरी आवृत्ती प्रकाशित होत आहे. या संस्थेच्या प्रमुख माननीय ज्योती धनंजय ढवळे व प. पू. अदृश्य काडसिद्धेश्वर स्वामीजी यांचे आभार मानून मी हे मनोगत पूर्ण करतो.

– प्रा. द. ना. दुभाषी

'हरि प्रसाद'
९०५/१ अ, सरदार पार्क,
देवकर पाणंद,
कोल्हापूर - ४१६ ०१२
फोन : (०२३१) २३२४०३९
९८२२५१८२४८

अनुक्रमणिका

युवक-युवतींनो . . . . .

हे संपूर्ण पुस्तक तुमच्यासाठी आहे. १५ ते ३५ वयोगटातील तरुणाईसाठी. यातील प्रत्येक अक्षरामागे तुमच्या सर्वांगीण कल्याणाचीच तळमळ आहे. तुमच्या व्यक्तिमत्त्वाचा परिपूर्ण विकास व्हावा, तुमच्या सुप्तशक्तींची तुम्हाला ओळख व्हावी, यशस्वी जीवनाचा राजमार्ग तुम्हाला प्राप्त व्हावा यासाठी हा लेखन-प्रपंच आहे.

यात केवळ तुम्हाला उपदेश नाही किंवा 'हे करा व हे करू नका' असा जुन्या पिढीने नव्या पिढीला दिलेला धोपटमार्गी सल्ला नाही. हा तुमच्याशी केलेला संवाद आहे. हृदयाचा हृदयाशी प्रेमभावनेने झालेला. तुमच्या अडी-अडचणी समजून घेऊन, त्यातून केलेले हे विचारमंथन आहे. विचार व विवेक यांच्या जोरावर आत्मपरीक्षण करून, सर्व स्तरांवर उन्नत होण्याचा हा प्रयत्न आहे.

म्हणून या पुस्तकातील प्रत्येक प्रकरण हे बुद्धीने समजून घ्यायचे आहे. यातील विचार पटल्यानंतर ते आचरणात आणण्यासाठी, निश्चित निर्णय घ्यायचा आहे. उक्ती व कृती यात ताळमेळ साधायचा आहे. परिवर्तन घडविण्यासाठी हे आवश्यक आहे. ही केवळ माहिती (information) नाही. हे ज्ञान (knowledge) आहे. आणि ज्ञान जेव्हा कृतीत उतरते तेव्हाच त्याला अनुभूतीचा सुगंध प्राप्त होतो. यातील एकेक विचार जेव्हा प्रत्यक्ष जीवनात उतरेल तेव्हाच ते जीवन सुंदर, परिपूर्ण घडेल.

केवळ १५ वर्षांचे वय झाले म्हणजे यौवन आले असे होत नाही. जो स्थितीप्रिय आहे, आळशी आहे, ज्याच्या मनामध्ये उभारी नाही, ज्याच्या संवेदना बोथट झाल्या आहेत व ज्याला परिवर्तनाची आस नाही असा ध्येयशून्य युवक हा वृद्धच म्हटला पाहिजे. युवक म्हणजे सळसळणारे रक्त, अखंड उत्साहाचा झरा, नवनवी स्वप्ने पाहणारा आशावादी व ध्येयवादी पुरुष, संकटाशी झुंज देणारा, अन्यायाविरुद्ध लढणारा संवेदनाशील, जिद्दी, जबाबदार असा... मग ती युवती असो वा युवक.

युवकांनो, २१ व्या शतकाला सामोरे जाताना, 'जागतिक आरोग्य संघटने'ने भारताला दिलेला इशारा विसरून चालणार नाही. २०२० सालापर्यंत या देशात ४५ टक्के लोक हे हृदयविकार, मधुमेह, रक्तदाब अशा जीवघेण्या रोगांनी ग्रस्त झालेले असतील. नैराश्य, मानसिक ताणतणाव, चढाओढ यामुळे मनोविकारांनी ते पछाडलेले असतील. हिरोशिमा-नागासाकी यावर पडलेल्या अणुबॉम्बसारखाच, उद्ध्वस्त करणारा हा टेन्शनबॉम्ब असेल. त्यामुळे आत्महत्यांचे प्रमाण बेसुमार वाढेल. आज या इशाऱ्याचे पडसाद उमटत आहेत. वर्तमानपत्रांचे रकाने अशा दारुण बातम्यांनी भरलेले आहेत. बेकारीने थैमान मांडले आहे. केवळ महाराष्ट्रात उच्चविद्याविभूषित असे ४५ लाख तरुण बेकार आहेत. त्यामुळे चोऱ्या, दरोडे, लूटमार, खून हे रोजचे दैनंदिन जीवन झाले आहे. फास्ट फूडच्या या जमान्यात लखपती, करोडपतीसुद्धा फास्ट होण्याची स्वप्ने ही तरुणाई पाहते आहे. त्यामुळे गुन्हेगारांमध्ये १६ ते २५ वयोगटातील तरुणांचा समावेश सर्वांनाच चिंतनीय वाटू लागला आहे. अत्यंत बुद्धिमान असणारी ही पिढी योग्य त्या मार्गदर्शनाऐवजी दिशाहीन व्हायला लागली आहे.

चित्रपट, दूरदर्शन व पाश्चात्त्य संस्कृतीचे अंधानुकरण यामुळे चंगळवाद, भोगवाद वाढला आहे. मिळेल त्या मार्गाने सुख ओरबडण्याचा उद्योग चालला आहे. याचा परिणाम म्हणून भ्रष्टाचार, लैंगिक गुन्हे यांचे प्रमाण खूप वाढले आहे. नैतिकता, चारित्र्य, साधनशुचिता, शील, सत्य, प्रामाणिकपणा, कठोर श्रम, आत्मविश्वास, निर्भयता, निखळ नातेसंबंध, भव्य व उदात्त आदर्श, कर्तव्ये, देशप्रेम या गोष्टी तरुणांपासून दूर जात आहेत. याचाच परिणाम म्हणून

नैराश्य, मानसिक ताण वाढतो आहे व हे टाळण्यासाठी व्यसनांचा खोटा आधार घ्यावा लागतो आहे. मद्यपान, सिगरेट, अफू, चरस, एल् एस् डी अशा व्यसनांत अडकलेल्यांना योग्य वेळी मदतीचा हात व मार्गदर्शन मिळाले नाही तर संपूर्ण नाश हा अटळ असतो.

२१ वे शतक म्हणजे माहिती-तंत्रज्ञानाचा स्फोट, शास्त्र-तंत्रज्ञान प्रचंड वेगाने बदलत आहे. ग्लोबल व्हिलेज अस्तित्वात आले आहे. भारतसुद्धा २०२५ सालापर्यंत महासत्ता होण्याच्या वाटेवर आहे. अमेरिकेच्या अध्यक्षांनी, भारत व चीन यांच्यासंबंधीचे हे उद्‌गार जाहीरपणे मांडले आहेत. अशा वेळी तरुणांना खूप संधी आहे. स्वतःतल्या क्षमता ओळखून, आपल्या कौशल्याच्या बळावर स्वतःचीं तसेच देशाची प्रगती करण्याचे महान व्रत घेण्याची ही वेळ आहे. तुमच्या भवितव्यावरच देशाचे भवितव्य घडणार आहे.

यासाठी आधी 'स्वतःला' ओळखा. माझ्यातील कौशल्य मीच शोधले पाहिजे. माझ्या व्यवसायाची, शिक्षणक्रमाची निवड मीच केली पाहिजे. माझ्यातल्या शक्तिस्थानांचा शोध घेऊन, विकासाची घोडदौड मलाच करायची आहे, असा पक्का निर्धार करा. ज्याला स्वतःतील गुणांची ओळख होते त्याला स्वतःतील दोष, कमतरता याचीही जाणीव असते. आपण निवडलेल्या क्षेत्रात परिपूर्ण होणे व त्याचा लाभ सर्वांना देणे हेच खरे देशकार्य आहे.

हे सर्व करण्यासाठी आपले व्यक्तिमत्त्व संपन्न झाले पाहिजे. सुदृढ मन व बलवान, निरोगी शरीर यांनी व्यक्तिमत्त्व समृद्ध घडले पाहिजे. हे सर्व करताना नीती, शील, चारित्र्य यांचे अधिष्ठान त्याला लाभले पाहिजे. आपल्या देशाच्या संस्कृतीचे भान ठेवून विश्वबंधुत्व, समता, जातिभेदरहित समाजरचना, स्त्री-पुरुष समानता, देशप्रेम, विवेकनिष्ठता अशा उत्कट गुणांचा आविष्कार आपल्या व्यक्तिमत्त्वात झाला पाहिजे.

म्हणूनच या पुस्तकाची मांडणी केली आहे. सर्व विषय तुमच्या जिव्हाळ्याचे आहेत. या प्रस्तावनेत या विषयांचा केवळ उल्लेख केला आहे. विस्तार पुढे आहे. आपले जीवन सुंदर घडवावयाचे आहे. सुंदर म्हणजे सर्वांना हवेहवेसे वाटणारे... आनंदी, यशस्वी, कृतार्थ, निर्भय, तृप्त, कणखर.

शंभर वर्षांपूर्वी स्वामी विवेकानंदांनी तुम्हा युवक-युवतींना हाच दिव्य संदेश आपल्या तेजस्वी वाणीने दिला. "ऊठा, जागे व्हा, योग्य मार्गदर्शन घेऊन आपल्या सर्वांगीण कल्याणाचा मार्ग शोधा." (उत्तिष्ठत! जाग्रत!! प्राप्य वरान् निबोधत।)

शंभर निष्ठावंत तरुणांची मागणी स्वामीजींनी केली होती. असे शंभर तरुण मिळाले तर मी या देशाचे चित्र बदलून दाखवीन अशी त्यांची घोषणा होती. म्हणून त्यांनी युवकांना पुनःपुन्हा बजावले की, मनाचे, हृदयाचे दुबळेपण हाच मृत्यू व बल हेच जीवन. जीवनात तेजस्विता आणण्यासाठी पूज्य स्वामीजींचा हा संदेश २१ व्या शतकातील युवकांसाठीसुद्धा संजीवनी आहे. राष्ट्रपती डॉ. ए. पी. जे. कलाम यांनी तुम्हा तरुणांसाठी एक तारुण्यगीत लिहिले आहे. या पुस्तकातसुद्धा त्यातील विचारांचाच विस्तार आहे. हा संदेश देण्यासाठी राष्ट्रपती देशातील तरुणांना भेटत आहेत.

तारुण्यगीत

मी आणि माझा देश - भारत

या देशाचा तरुण नागरिक या नात्याने
आणि तंत्रज्ञान, ज्ञान व देशप्रेम यांच्यासह
मी जाणतो की छोटी उद्दिष्टे डोळ्यासमोर
ठेवणे म्हणजे जणू गुन्हा करणे
मी मोठी उद्दिष्टे डोळ्यासमोर ठेवेन
त्यांच्या परिपूर्तीसाठी घाम गाळेन

भारत देशाला विकसित देश म्हणून पुढे आणेन
त्यासाठी आर्थिक आणि मूल्यप्रणाली या दोन शक्ती
माझ्याकडे असतील
मी या देशातल्या अब्जावधींपैकी एक आहे
फक्त एक दृष्टिकोन देशातली अब्ज मने प्रज्वलित करू शकतो
ती ठिणगी माझ्या हृदयात पडली आहे
प्रज्वलित झालेला आत्मा हा या पृथ्वीवरचाच नव्हे,
तर ब्रह्मांडातला आणि पाताळातला महाप्रचंड
असा स्रोत आहे.
मी ज्ञानदीप सतत उजळत ठेवेन
भारताचे विकसित देशात रूपांतर करण्यासाठी

('इग्नायटेड माईंडस' - 'प्रज्वलित मने' - या पुस्तकातून)

***

प्रकरण पहिले

मन...

मन करा रे प्रसन्न । सर्व सिद्धींचे कारण

(संत तुकाराम) (परि.१)

युवकांनो, या पहिल्या प्रकरणापासून आपण स्वतःशीच संवाद साधायचा आहे. माझी मलाच ओळख करून घ्यायची आहे. आतापर्यंत केवळ बहिरंगाचीच ओळख होती. माझा रंग, शारीरिक ठेवण, नाव, गाव इत्यादींनीच मला लोक ओळखायचे व मीसुद्धा यापलीकडे फारसा जात नव्हतो. अमक्या अमक्याचा मुलगा हाच माझा परिचय. इतरांनी जसा माझ्या अंतरंगाचा वेध घेतला नाही, तसे मीही माझ्या अंतरंगात कधी डोकावून पाहिले नाही. पिंडी ते ब्रह्मांडी असे म्हणतात. बाह्य विश्वाची लहान प्रतिकृती म्हणजे आतले विश्व... आंतरिक व्यक्तिमत्त्व.

बाह्य व्यक्तिमत्त्वाचा सारा डोलारा या आतल्या व्यक्तिमत्त्वाच्या संपन्नतेवर अवलंबून असतो ही पक्की खूणगाठ लक्षात ठेवा. आपल्या व्यक्तिमत्त्वाचा विकास साधण्यासाठी हे पायाभूत ज्ञान असणे अत्यंत आवश्यक आहे. जे अंतर्मुख होऊन स्वतःला जाणून घेतात ते जीवनाच्या वाटेवर कोठेही अडखळत नाहीत. यशस्वी होण्यासाठी आतल्या क्षमतेची, ऊर्जेची एकदा जाणीव झाली की, हातात परीसच मिळाल्यासारखे आहे. मग जीवनाचे सोने व्हायला वेळ लागत नाही.

म्हणून अल्लाऊद्दीनचा जादूचा दिवा बाहेर कोठे मिळणार नाही. तो अंतरंगातच आहे. या दिव्याला शोधून काढलेत की, मागाल ते मिळेल. जे जे हवे ते ते प्राप्त करून घ्याल.

आतला प्रवास यासाठीच आहे. ''अंतर्निष्ठ तितुके तरले । बहिर्निष्ठ ते बुडाले ।'' असे संत रामदास म्हणतात. सर्वच संतांनी हे वेगवेगळ्या शब्दांत पुनःपुन्हा सांगितले आहे. ज्यांना आपली आतली ओळख पक्की झाली, ते कधीच अपयशाच्या खाईत बुडणार नाहीत. पण जे केवळ बाह्य रंगात, ढंगात रममाण झाले ते मात्र कधीतरी सपशेल बुडणार हे मात्र निश्चित.

मग मित्रांनो, करायचा ना हा प्रवास? मिळवायचा ना तो परीस... जादूचा दिवा...?

या ठिकाणी मी तुमच्याशी आध्यात्मिक पातळीवरून खूप मोठी तात्त्विक चर्चा करणार नाही. व्यक्तिमत्त्व विकासासाठी जेवढे ज्ञान आवश्यक आहे तेवढे मात्र निश्चित देणार आहे. ''पाहावे आपणांसी आपण । या नांवे ज्ञान।'' (परि. २) अशी ज्ञानाची व्याख्या, संत रामदासांनी केली आहे. त्यादृष्टीने जीवनविकास करणारे हे ज्ञान आहे व ते पुस्तकी ज्ञानापेक्षा अधिक मोलाचे आहे.

शरीररूपी रथ व मन हा लगाम

– कठोपनिषदामध्ये आपल्या शरीराला रथाची उपमा दिली आहे. आपले शरीर हा एक रथ आहे. या रथाचा मालक आत्मा आहे. बुद्धी हा रथ चालविणारा सारथी आहे. या सारथ्याच्या हातात मनरूपी लगाम आहे. शरीरातील पाच कर्मेंद्रिये व पाच ज्ञानेंद्रिये अशी दहा इंद्रिये म्हणजे या रथाचे दहा घोडे आहेत. हा रथ विविध विषयरूपी रस्त्यावरून चालत आहे. आत्मा (जीवात्मा) इंद्रिये व मन यांच्यासह सर्व प्रकारचे भोग उपभोगतो. ''आत्मानं रथिनं विद्धी...'' (परि. ३)

किती सुंदर व नेमका अर्थ विशद करणारी ही व्याख्या आहे! हा जीवनरूपी रथ राजमार्गावरून जावा. तो मोहाच्या खड्ड्यात व वासनेच्या गर्तेत सापडू नये म्हणून सतत सावध, सजग राहिले पाहिजे.



म्हणून ज्या बुद्धीच्या हातात मनरूपी लगाम आहे, ती बुद्धी व मन हे ज्याने संयमित, संस्कारित, शुद्ध केले तर त्याचा रथ कोठेही कोलमडणार नाही. ध्येयापासून विचलित होणार नाही.

आपल्या हिंदू धर्माचे विश्वविख्यात असे जे प्राचीन ग्रंथ आहेत (उपनिषदे, वेद, महाभारत, गीता, अस्तिक दर्शने, योगवासिष्ठ, पंचदशी, रामायण, पुराणे इ.) त्या सर्वांतून या मन-बुद्धीची खूप चर्चा झाली आहे. पाश्चिमात्य तत्त्वज्ञान्यांनीसुद्धा या मनावर खूप चिंतन केले आहे.

आपल्याला मन समजून घ्यायचे आहे. म्हणून आवश्यक तेवढाच भाग आपण निवडणार आहोत. आठव्या शतकात होऊन गेलेल्या श्रीमद् आद्य शंकराचार्यांनी आपल्या 'विवेकचूडामणि' या ग्रंथात याची स्पष्ट कल्पना मांडली आहे. त्यांनी म्हटले आहे की, आपल्या शरीरात मन, बुद्धी, चित्त, अहंकार अशा चार प्रमुख वृत्ती आहेत. या चारांना मिळून अंतःकरणचतुष्टय म्हणतात. अंतः म्हणजे आत व करण म्हणजे साधन आणि इंद्रिय.

या चारही इंद्रियांच्या वृत्तीसुद्धा त्यांनी स्पष्ट केल्या आहेत. संकल्प व विकल्प करणारे मन, निश्चय करणाऱ्या वृत्तीला बुद्धी व मी 'माझे' असा सतत अभिमान बाळगणाऱ्या वृत्तीला अहंकार व स्वतःच्या विषयावर जी वृत्ती सतत अनुसंधान ठेवते म्हणजे एकाग्र होते त्या वृत्तीला चित्त असे म्हटले आहे.

थोडक्यात म्हणजे, या अंतःकरणात डोकावून पाहणे याचा अर्थ, या चारही वृत्तींचा अभ्यास करून, त्यांना ऊर्ध्वगतीला म्हणजे विकासाच्या दिशेने नेणे होय. याचा विकास म्हणजे आंतरिक व्यक्तिमत्त्वाचाच विकास. अंतरीचा जसा स्वभाव तसेच बाह्य वर्तन. आतल्या या वृत्ती सकारात्मक, संपन्न झाल्या की, बाह्य व्यक्तिमत्त्वालासुद्धा तेजस्वी पैलू पडायला लागतात. आत श्रीमंती आली की बाहेर वैभवाचे इंद्रधनुष्य, जीवनाच्या क्षितिजावर उमटायला अवधी लागत नाही.

यातील 'मन' समजून घेण्यासाठी हे पहिले प्रकरण आहे.

एखाद्याचे व्यक्तिमत्त्व कसे आहे हे जर ओळखायचे असेल तर त्याचे मन समजून घ्यायचे. मन हा तुमच्या व्यक्तिमत्त्वाचा आरसा आहे. व्यक्तिमत्त्वात त्याचे प्रतिबिंब पडते. मन बिंब तर व्यक्तित्व प्रतिबिंब. मन सात्त्विक गुणांनी युक्त असेल तर त्या व्यक्तीचे बोलणे, चालणे, वागणे... सर्वच सात्त्विक असते. तामसी किंवा राजसी असेल तर 'मी'पणाने भरलेले दर्पयुक्त बोलणे-वागणे व्यक्तित्वात उमटलेच पाहिजे. मनापेक्षा वेगळे वागण्याचे नाटक फार काळ टिकत नाही. प्रसंग आला की, मनाच्या वृत्ती उफाळून येतातच.

'मन' जर अभ्यासात नसेल तर कितीही वेळ जरी पानन्पान वाचत असाल तरी त्यातील विषयाचे आकलन तुम्हाला होणार नाही. मन जर ऐकण्यात एकाग्र नसेल तर, शिक्षकांचे बोलणे कानावर जरी पडत असले तरी ते बुद्धीत मात्र शिरणार नाही. कॉलेजमधून घरी येताना स्कूटर घेऊन येत असाल व मध्येच जर कोणी उत्कट आनंदाची

किंवा अतीव दुःखाची बातमी तुम्हाला सांगितली तर मन तुमचे त्या त्या ठिकाणी जाईल. गाडी चालवत असाल पण मन मात्र ठिकाणावर नसल्याने, पुढून कोणी ओळखीचे जरी गेले तरी तुम्हाला आकलन होणार नाही. प्रसंगी रेड सिग्नलसुद्धा. मग पोलिसाने जर अडविलेच तर तुम्ही काकुळतीने म्हणाल, ''असे असे घडले आहे. त्यामुळे मन जागेवर नव्हते.''

'संकल्प विकल्पात्मक मन'

असे हे मन सतत संकल्प व विकल्प करीत असते. कधीही ते स्वस्थ बसत नाही. मनाच्या सान्निध्याशिवाय इंद्रियांना विषयज्ञान होतच नाही. समुद्राच्या पाण्यावर जसे एकसारखे तरंग, लाटा उमटत असतात तसे मनाचे आहे.

'मन' समजणे महाकठीण

अशा मनाची व्याख्या करताना, तत्त्वज्ञानी, मानसशास्त्रज्ञ, मनोविकारतज्ज्ञ अशा सर्वांनीच हात टेकले आहेत. या मनाचे स्वरूप समजणे कठीण असले तरी त्याचा अभ्यास मात्र करता येतो. शास्त्रज्ञांनी प्रकाशाचा वेग शोधला आहे, पण मनाचा वेग मात्र त्यांना शोधता आला नाही. मन क्षणार्धात हजारो मैलांवर जाते. या मनाला राहण्यासाठी त्रैलोक्यसुद्धा अपुरे आहे. शरीर एका जागी असेल पण मन मात्र दाही दिशांना जर भटकत असेल तर करीत असलेल्या कोणत्याही कामात यश मिळणार नाही हे निश्चित. मग तो अभ्यास असो अथवा व्यायाम - एखादा व्यवसाय असो नाहीतर कलेची आराधना.

मन चंचल आहे

आपण मनाचे स्वरूप समजून घेत आहोत. एकदा हे स्वरूप समजले की, मग त्या मनाला वश करणे, काबूत ठेवणे किंवा निग्रह करणे कठीण नाही. ज्याने मन जिंकले त्याने जग जिंकले व ज्याने सर्व काही प्राप्त केले, पण मनाला जिंकता आले नाही तरी तो अपयशीच. जगज्जेत्या अलेक्झांडरला याची खरी जाणीव भारतात आल्यावर झाली. एका संन्यासाने त्याला या मनाचे सामर्थ्य दाखविले. आपण जग जिंकले पण आपल्या मनाला आपण जिंकू शकलो नाही याची खंत त्याला झाली.

जगाच्या इतिहासात जे जे पराक्रमी, यशस्वी झाले, मग ते कोणत्याही क्षेत्रात असो, त्या सर्वांनी हा मनोविजय प्राप्त केला होता. म्हणून ज्यांना उत्तुंग यश मिळवायचे आहे त्यांनी मनोनिग्रहाचा अभ्यास केलाच पाहिजे. हे मन सहजासहजी वश होत नाही, याचे कारण मन स्वभावतःच चंचल, अस्थिर आहे. माकड जसे कधी ध्यानस्थ, स्थिर बसत नाही तसे हे मन सारखे उड्या मारीत असते. एखाद्या ओढाळ जनावराप्रमाणे ते आहे. कितीही सोन्याचा चारा घाला पण सवय व आवडीप्रमाणे ते कचऱ्याच्या कुंडीकडेच जाणार. या मनाविषयी स्वामी विवेकानंदांनी एक सुंदर दाखला दिला होता. मासे विकणाऱ्या कोळिणींनी, एकदा फुलांनी बहरलेल्या सुंदर बागेत प्रवेश केला. मासे विक्री करून थकून आल्यामुळे त्यांना विश्रांती हवी होती. म्हणून एका झाडाखाली त्या झोपल्या, पण काही केल्या त्यांना झोप येईना. सुगंधित गार वाऱ्याने त्यांची झोप उडविली. रोज माशांचा उग्र वास घेतल्याशिवाय न झोपणाऱ्या कोळिणींपैकी एकीने सुचविले की, माशांची बुट्टी नाकावर पालथी ठेवून झोपा. तसे केल्यावर मात्र सर्वांना गाढ झोप आली.

इचलकरंजी म्हणजे महाराष्ट्राचे 'मँचेस्टर'! या शहरात हातमागांची धाडधाड करणारी यंत्रे दिवसरात्र सतत चालू असतात. या प्रचंड आवाजातसुद्धा लोकांना शांत झोप लागते. एखाद्या दिवशी कारखाने बंद असतील तरच झोप उडण्याची शक्यता!

मन हे असे आहे. जशी सवय लावावी तसे आहे. भगवद्गीतेमध्ये अर्जुनाने श्रीकृष्णाला मनासंबंधी नेमका हा प्रश्न विचारला आहे. भगवंताने अर्जुनाला खूप चांगला उपदेश केला. अर्जुनालाही तो पटला. पण असा उत्तम उपदेश

आचरणात आणताना सर्वांत मोठी अडचण मनाची आहे. ''कारण, हे कृष्णा! मन हे चंचल, बलवान, दृढ म्हणजे वळवण्यास कठीण आहे. या मनाचा निग्रह करणे म्हणजे मुठीत वाऱ्याला पकडण्यासारखे कठीण आहे.'' (६.३४) (परि.४)

आपण सारेच अर्जुन!

अर्जुन मोहग्रस्त झाला होता, म्हणून त्याच्या हातून क्षात्रधर्माचे कर्तव्य पार पाडले जात नव्हते. पाच हजार वर्षांपूर्वीचा तो अर्जुन व २१ व्या शतकातील आपण सर्व, सारखेच आहोत. अर्जुनाचे प्रश्नसुद्धा आपलेच प्रश्न आहेत. म्हणून श्रीकृष्णाने दिलेले उत्तरसुद्धा आपल्यासाठीच आहे. भगवंताने या प्रश्नावर उत्तर दिले -

''हे महाबाहो अर्जुना! मन हे चंचल असून त्याचा निग्रह करणे कठीण आहे याबद्दल काहीच शंका नाही. पण अभ्यासाने आणि वैराग्याने ते मन स्वाधीन (वश) ठेवता येते.'' (६.३५) (परि.५)

श्रीकृष्णाने सांगितलेला हा उपाय आजही आचरणात आणण्यासारखा आहे. मनाला गोंजारून त्याला जशी गोडी लावावी तसे ते वळते व एकदा का त्या सुखाची गोडी लागली की मग मात्र ते इतरत्र वळत नाही. आपले जे ध्येय आहे त्या वस्तूवर स्थिर होण्यासाठी वारंवार प्रयत्न करणे म्हणजे अभ्यास. मनाला स्थिर करण्याचा वारंवार अभ्यास झाला की, काही काळाने ते स्थिर होते.

अनेक चांगल्या गोष्टींच्या सवयीसाठी आपण संकल्प करतो, प्रतिज्ञा घेतो; पण काही काळाने हे मनसुबे हवेतच विरतात. नव्या वर्षाच्या सुरुवातीला प्रचंड उत्साहाने अनेक गोष्टींचा शुभारंभ होतो, पण काही दिवसांतच इंद्रियांचे जुने वळण सुरू होते व त्या इंद्रियांमागून मन जायला लागते. असे वारंवार होत राहते व आपली प्रगतीही त्यामुळे खुंटते.

हे असे का घडते?

प्रत्येक व्यक्तीचे स्वतःचे असे वैशिष्ट्यपूर्ण व्यक्तिमत्त्व असते. करोडो माणसांमध्ये प्रत्येकाचा चेहरा जसा वेगळा असतो तसा स्वभावही वेगवेगळा. अगदी लहानपणापासून नव्हे तर आईच्या गर्भात असल्यापासून त्याच्या मनावर झालेले संस्कारच त्याच्या आजच्या जडणघडणीला जबाबदार असतात. घरातील व घराबाहेरील परिस्थिती, संगत, आवडी-निवडी, विचार, संस्कार, आर्थिक-सामाजिक परिस्थिती... अशा अनेक गोष्टींचा परिणाम मनावर होत असतो. या परिणामाचा परिपाक म्हणून आपण जसा विचार करतो तसे आपण घडतो. तशा प्रकारच्या वृत्ती, सवयी आपल्याला जडलेल्या असतात व या सवयीतूनच आपला स्वभाव घडतो व स्वभावानुसार व्यक्तिमत्त्व घडते. अशी ही साखळी आहे. आपल्या सवयीप्रमाणेच आपण आपले रोजचे व्यवहार करीत असतो. चुकीच्या सवयीमुळे हातून चुकीच्या गोष्टी घडतात. अपयश पदरी येते. म्हणून वेळीच या सवयींना लगाम घातला तर जीवन उन्नत व्हायला वेळ लागणार नाही. वेळीच घातलेला टाका पुढचे नऊ टाके वाचवत असतो.

उत्तम संस्कारांनी मन घडवावे

कुठे जन्म घ्यावा हे कोणाच्याही हाती नसते. पण कसे घडावे हे मात्र ज्याच्या त्याच्या मनावर असते. चिखलातसुद्धा कमळ फुलत असते. चुकीच्या जुन्या सवयी बदलता येतात. चुकीच्या संस्कारांची मनावरील जळमटे पुसून टाकता येतात. नको असलेले विचार, नकारात्मक कल्पना, घातक सवयी, आळस, निराशा हे सर्व बदलता येते.

पण यासाठी निर्धार हवा. मनाचा निश्चय हवा. मी यशस्वी होणार, मी गुणवान होणार, मी कर्तृत्ववान होणार हा ध्यास हवा. असा ध्यास घेतला की, जुन्या घातक सवयींची पकड सैल व्हायला लागते. मनाला योग्य विचार करण्याची सवय लावावी. चांगल्या संस्कारांचे फळ चांगलेच मिळत असते. म्हणून जाणीवपूर्वक चांगल्या सवयी स्वीकारण्यासाठी मनाची तयारी करावी. उत्तम विचार ग्रहण करण्यासाठी उत्तम वाचनाची सवय लावावी. नम्रतापूर्वक गुणीजनांची संगत करावी. आपण जसा विचार करतो त्याप्रमाणेच आपण घडत असतो. म्हणून मनाला सतत उत्तम विचारांचे स्नान घडवावे. मन जितके शुद्ध, पवित्र होईल तेवढी प्रसन्नता वाढेल. आपल्या बोलण्या-चालण्यात-वागण्यात माधुर्य येईल. मनाला उभारी मिळाल्यामुळे निरुत्साह, आळस, चिडचिडेपणा, द्वेष-मत्सर अशा शत्रूंना

मनात थारा मिळणार नाही. मन विषण्ण करणाऱ्या गोष्टींना जाणीवपूर्वक मज्जाव केल्यामुळे आनंदी राहण्याची वृत्ती बळावेल. चांगल्या सवयी तुम्हाला नेहमीच उत्साही, आनंदी व सदाबहार ठेवतात. उत्तम छंद, उत्तम कला, उत्तम निसर्ग यांचा ध्यास आपोआपच मनाला जडेल. हा ध्यासच तुमचे व्यक्तिमत्त्व संपन्न करील.

'तुका म्हणे मना पाहिजे अंकुश ।
नित्य नवा दिस जागृतीचा ।।' (परि.६)

प्रत्येक दिवस हा सुवर्णदिन असतो. म्हणून मिळालेल्या प्रत्येक दिवसाचे सोने केले पाहिजे. नवा दिवस म्हणजे प्रत्येक नवा क्षण... तोही वर्तमानातला. त्या प्रत्येक क्षणाने नवीन उभारी दिली पाहिजे. रोज मनाचा विकास साधला पाहिजे. हेच जागृतीचे क्षण - काही नवीन प्राप्त करण्याचे, मनुष्यजन्म हा दुर्लभच आहे. त्याची कालमर्यादासुद्धा ठरलेली आहे.

त्यात तारुण्य म्हणजे उसळी मारत वेगाने वाहणारा निखळ झराच. खळाळणारा, बहरणारा, पुढे पुढे जाणारा... स्वप्नवत भासणारा. जीवनप्रवाहाच्या या छोट्याशा कालावधीमध्ये खूप काही मिळवायचे असते आणि तेच जीवनभर पुरणारे असते. निष्फळपणे व निरर्थक आयुष्य खर्च करण्यापेक्षा त्याला ठामपणे दिशा दिली तरच हा जीवनरथ राजमार्गाने घोडदौड करील. त्यातच संपूर्ण आयुष्याचे सार्थक आहे.

याच काळात युवकांनी आपल्या मनावर अंकुश ठेवण्याची साधना केली पाहिजे. आज चंगळवाद व भोगवाद यांनी कहर केला आहे. मोहजाल सर्वत्र आहे. व्यसनांनी उच्छेद मांडला आहे. क्षणिक मोहाला बळी पडून आयुष्याची धूळधाण करणाऱ्यांची संख्या काही कमी नाही. दिपवून टाकणाऱ्या खोट्या भूलभुलैयाचा चक्रव्यूह तुम्हाला भेदायचा आहे. ध्येयाच्या वाटेवरील हे खाचखळगे दूर करण्यासाठी मनोनिग्रहाची आवश्यकता आहे. मन हे मुळातच स्खलनशील आहे. मोहाला ते चटकन बळी पडते. म्हणून प्रत्येक क्षणी सावध, सजग असले पाहिजे.

म्हणून या मनावर अंकुश ठेवाल तर यशस्वी व्हाल.

तूच तुझ्या जीवनाचा शिल्पकार

"जसा संस्कार तसा विचार. जसा विचार तसे मन व जसे मन तसा स्वभाव," हे सूत्र व्यक्तिमत्त्वाचा विकास करण्यासाठी सतत ध्यानात ठेवले पाहिजे. तुमचा विचारच तुम्हाला अपयश, दुःख देण्यास कारणीभूत होतो नाहीतर यशाच्या शिखरावर नेऊन पोहोचवतो.

लहानपणापासून आपल्यावर होणाऱ्या संस्कारामुळेच आपल्या मनाची जडणघडण होत असते व यावरच आपले विचार, आपली वृत्ती, स्वभाव बनत असतात. कळायला लागल्यापासून आपले आईवडील, शिक्षक, सोबती, नातेवाईक... असे सर्वजण बरे-वाईट संस्कार आपल्यावर करीत असतात. हेच संस्कार तुमच्या जन्माचे सोबती होतात.

म्हणून आज जे तुम्ही आहात व जसे आहात, ते या सर्वांचा एकत्रित परिणाम म्हणूनच. आजच्या घडीला तुमच्यात असलेल्या उणिवा, दोष, नकारात्मक विचार, दौर्बल्य हेही याचाच परिपाक आहे. तसेच असलेले गुण, शौर्य, बुद्धिमत्ता, सकारात्मक विचार व आशादायक, यशस्वी जीवनशैलीसुद्धा त्याच संस्कारांचा परिणाम आहे.

१५ ते ३५ हेच वय तुमच्या जीवनाची दिशा ठरविणारे वय आहे. दुर्दैवाने चुकीच्या संस्कारामुळे तुमच्या व्यक्तिमत्त्वात काही उणिवा आल्या असतील तर आताच तुम्ही तुमच्या विचारात परिवर्तन घडवू शकता. त्यामुळे मनपरिवर्तनाने तुमची वृत्ती, स्वभाव बदलू शकेल. प्रबळ इच्छाशक्तीच्या जोरावर तुम्हाला हवे तसे तुम्ही बदलू शकता. तुमच्या बुद्धीचा कल व आवड जशी आहे तसे तुम्ही घडू शकता. तुम्हा मुलामुलींच्या मनावर जर सतत नकारात्मक विचारांचा मारा झाला असेल तर तुम्हीही संभ्रमात पडता. "तुला हे जमणार नाही, तुझा हा प्रांत नव्हे, तू बावळट आहेस. तुझ्या हातून काही होणार नाही, धंदा-व्यापार हे तुझ्या वृत्तीत नाही..." अशा प्रकारची अनेक वाक्ये १६ व्या वर्षापर्यंत तुमच्या कानावर आदळली असतील. अशाच संस्कारातून "मला खरेच हे शक्य नाही" अशीसुद्धा तुमच्या मनाची अवस्था झाली असेल. अशा नकारात्मक विचारांनी तुम्ही नाउमेदसुद्धा झाला असाल.

म्हणून हीच वेळ आहे निर्णय घेण्याची, स्वतःला ओळखण्याची, आपली आंतरिक ऊर्जा, क्षमता जाणण्याची. नैराश्य आणणारे चुकीचे संस्कार बदलून नवे विचार, नव्या वाटा शोधण्याची. एक प्रभावी विचारसुद्धा संपूर्ण आयुष्य बदलायला कारणीभूत होतो. मोठे विचारच माणसाला मोठे करतात. महात्मा गांधी जेव्हा दक्षिण आफ्रिकेत होते, तेव्हा रस्किनचे 'Unto the Last' हे पुस्तक त्यांच्या वाचनात आले. महात्मा गांधी आपल्या आत्मचरित्रात स्पष्ट म्हणतात की, 'मी जे काही नंतरच्या आयुष्यात बदललो ते केवळ त्या पुस्तकातील प्रभावी विचारांमुळे.'

म्हणून मी वर म्हटले आहे, 'तूच तुझ्या जीवनाचा शिल्पकार आहेस.' यशाचा पक्का विचार केला तर यश मिळते. अपयशाचे विचार मनात रेंगाळत असतील तर अपयशीच व्हाल. जसा विचार कराल तसे व्हाल. विचारांनुसारच मानसिकता तयार होते. त्यावरच कृती व निर्णय ठरतात. त्याचेच फळ म्हणून यश किंवा अपयश पदरी पडते. तुमचे यश, तुमचा आनंद, समाधान हे सर्व प्राप्त करण्याची जबाबदारी तुमची आहे. तुम्हीच या सर्वाला जबाबदार आहात. मीच मला आनंदी, यशस्वी करू शकतो. यासाठी जो दुसऱ्यावर अवलंबून असतो तो केव्हाही यशस्वी होऊ शकत नाही.

मी माझ्या मनावर अंकुश ठेवला, मन संयमित केले, निश्चयी केले, तर माझे जीवन बदलण्यासाठी तेच कारणीभूत ठरेल. पण त्या मनाच्या चंचलत्वात, सैरभैरतेत, अस्थिरतेत बदल केला नाही तर मात्र आयुष्याची धूळधाण करायला ते कारणीभूत ठरेल. मनाचे सामर्थ्य हे असे आहे. मनाला आपलेसे कराल तर ते उद्धार करील व फटकाराल तर अधोगतीला नेईल.

विकलांग, अपंग, अंध, बहिरे व असाध्य व्याधी असलेल्या व्यक्तींनी केवळ मनाच्या इच्छाशक्तीवर अचाट कर्तृत्व करून दाखविले आहे. अशी शेकड्यांनी माणसे आहेत की, ज्यांच्या कर्तृत्वाला तोड नाही. आपल्या आजूबाजूलासुद्धा अशा व्यक्ती असतील. दुर्दैवाने त्या जन्मतःच अंध, मुक्या, अपंग असतील, पण कोणालाही भार न होता जिद्दीने, उत्साहाने व प्रसन्न चित्ताने जीवनातील संघर्षाला तोंड देत असतील. जगातील अंध लोकांसाठी लोकोत्तर कार्य करून अजरामर राहिलेली हेलन केलर स्वतः अंध होती. जगभर प्रवास करून अंधांसाठी तिने जे कार्य केले त्यातून पुढील अनेक पिढ्यांचे जीवन उजळून निघेल.

आपल्याकडील एक प्रसिद्ध नर्तिका सुधा चंद्रन! ती जेव्हा केवळ १६ वर्षांची होती तेव्हा एका बस अपघातात तिला संपूर्ण पाय गमवावा लागला. मोठी नर्तकी होण्याचे तिचे स्वप्न होते. लहानपणापासून अनेक समारंभांमध्ये आपल्या नृत्यकलेने सर्वांना तिने मोहविले होते. अशाही परिस्थितीत तिने अपंगत्वावर मात करून आपली जिद्द पूर्ण केली. जयपूर फूट वापरून रंगमंचावर ती नृत्य करताना कोणालाही ती अपंग आहे असा भासही होत नाही. २८ जानेवारी १९८४ ला मुंबईत तिने आपल्या शास्त्रीय नृत्याचा जाहीर कार्यक्रम केला. एका पायाने अधू व अपंग केलेल्या सुधा चंद्रनच्या नृत्याने प्रेक्षकांच्या डोळ्याचे पारणे फिटले व डोळेही पाणावले. नियतीने एवढी क्रूर थट्टा करूनसुद्धा, सुधा डगमगली नाही, जिद्द सोडली नाही व शेवटी ध्येय गाठलेच. त्यानंतर तिचे असंख्य कार्यक्रम झाले. दृढ निश्चय, कठोर परिश्रम, आत्मविश्वास व कणखर मन यांनी मनुष्य असाध्य गोष्टीसुद्धा साध्य करून दाखवितो.

मृत्युंजय शास्त्रज्ञ स्टीफन हॉकिंग यांचे उदाहरण आज संपूर्ण जगासमोर आहे. दोन वर्षांपूर्वी त्यांनी भारतालाही भेट दिली. आपल्या जबरदस्त इच्छाशक्तीच्या जोरावर त्यांनी आपल्या जीवघेण्या शारीरिक व्याधी व अपंगत्वावर मात केली. सर्वांनाच प्रेरणा देणारी ही कथा आहे.

महान शास्त्रज्ञ आईन्स्टाईनचे दुसरे रूप म्हणून त्यांचा गौरव केला जातो. इंग्लंडमधील केम्ब्रिज विद्यापीठात हे गणित व भौतिकशास्त्राचे 'लुकेशियन प्रोफेसर' या मानाच्या पदावर आहेत. तारुण्याच्या उंबरठ्यावर असतानाच त्यांना जीवघेण्या असाध्य रोगाने (मोटार न्यूरॉन डिसीज) पछाडले. या आजाराने शरीरातील मज्जासंस्था निकामी होतात. ऐच्छिक स्नायूवरील नियंत्रण गळून पडते. जीभ अडखळते. त्यामुळे शरीराच्या सर्व हालचाली थंडावतात.

अंथरुणावर झोपून अथवा चाकाच्या खुर्चीत बसून आयुष्य कंठावे लागते. या आजारात खूपच कमी आयुष्य वाट्याला येते. दुर्दैवाने या आजारावर अद्याप कुठलीही परिणामकारक उपचार पद्धती जगात उपलब्ध नाही. अशा परिस्थितीत त्यांच्यावर झालेल्या शस्त्रक्रियेमुळे, त्यांनी आपला नैसर्गिक आवाजही गमावला आहे. इतरांशी संवाद साधण्यासाठी त्यांना संगणकाची मदत घ्यावी लागते. आज त्यांचे वय ५४ वर्षांचे आहे. कणखर मन व जबरदस्त इच्छाशक्तीच्या जोरावर त्यांनी संशोधनात उत्तुंग कामगिरी केली आहे. प्रत्येक दिवस हा त्यांच्यासाठी बोनस दिवस आहे, पण या प्रत्येक क्षणाचे सोने होत आहे. खगोलशास्त्र, भौतिकशास्त्र यावर केलेल्या मौलिक संशोधनाने जगाच्या ज्ञानात भर पडत आहे. चाकाच्या खुर्चीत संगणकाच्या साथीने, मान कलती करून पाहत असलेला हसतमुख चेहरा कदाचित तुम्ही टी.व्ही.वर पाहिला असेल.

हेलन केलर, सुधा चंद्रन, स्टीफन हॉकिंग यांच्यासारखी अनेक उदाहरणे देता येतील. मी हे मुद्दाम मांडले आहे.

आपण सदा रडतखडत असतो. माझ्याजवळ हे नाही, मला ते उपलब्ध नाही, असा नन्नाचा पाढा सतत चालू असतो. कधी दारिद्र्याचे कारण तर कधी सोयीसवलतींचे! जे जवळ नाही त्याबद्दल खंत व जे लाखमोलाचे जवळ आहे त्याबद्दल उदासीनता. अशी आपली शोकांतिका आहे. सर्व अवयव शाबूत आहेत, उत्तम आरोग्य आहे, सळसळणारे रक्त आहे, याबद्दल परमेश्वराचे आभार मानले पाहिजेत. या भांडवलावर मनात आणाल तर काहीही साध्य करू शकाल. नकारात्मक विचारांना हुसकून काढा. सकारात्मक विचार ग्रहण करा. मनात दडलेल्या सुप्त शक्तींना, क्षमतांना जागे करा. या देहात खूप सामर्थ्य आहे. अमृताचा कुंभ आत दडला आहे. शोधा. प्रत्येकात एक कौशल्य भगवंताने ठेवले आहे. मुंगीपासून ब्रह्मापर्यंत प्रत्येक प्राणिमात्रास हे कौशल्य आहे. आपल्यात ते कौशल्य आहे याचीसुद्धा जाणीव आपल्याला नसते. आपल्या अंगभूत क्षमतांची जाण नसल्याने आपण चाचपडत असतो. समाजात डोकावून पाहिले की, तुम्हाला अनेक व्यक्ती अशा दिसतील की, पुस्तकी शिक्षणात त्यांना गती नव्हती, साधी मॅट्रिक किंवा आताची दहावी-बारावीसुद्धा त्यांना पास होता आले नाही, पण परदेशी निर्यात करणाऱ्या वस्तूंच्या कारखान्यांचे यशस्वी जनक म्हणून ते गौरविले गेले आहेत. महाराष्ट्रातील प्रसिद्ध कारखानदार, उद्योगपती शंतनुराव किर्लोस्कर मॅट्रिकला नापास झाले होते हे सांगूनही पटणारे नाही. महाराष्ट्राचे एक माजी मुख्यमंत्री वसंतराव पाटील सहकारातील मोठे तज्ज्ञसुद्धा पुस्तकी ज्ञानात कच्चे पण अनुभवाने पक्के होते. म्हणून कोणत्या व्यक्तीमध्ये कोणते कौशल्य दडले आहे याचा बोध झाला नाही तर ती क्षमता वायाच गेली असे म्हणावे लागेल. जगात सर्वच जण का यशस्वी होत नाहीत याचा विचार केला तर हेच दिसून येईल की, त्यांना स्वतःतील सुप्त गुण, कौशल्य व क्षमता यांची ओळखच झाली नव्हती. म्हणजे घरात, जमिनीत पुरून ठेवलेला धनाचा हंडा असावा व तो माहीत नसल्यामुळे दारिद्र्याला दोष देत रडत बसणाऱ्या दुर्दैवी महाभागासारखी ही अवस्था आहे.

मी आता जसे धनाच्या हंड्याचा उल्लेख केला तसे आतापर्यंत या हृदयात दडलेल्या अमूल्य ठेव्याला वेगवेगळ्या उपमा दिल्या. त्या अंतःप्रेरणा किंवा सर्जनशक्तीला मी अमृतकुंभ म्हटले, त्या अमर्याद मनःशक्तीला अल्लाउद्दीनचा जादूचा दिवा म्हटले. ती दिव्य शक्ती नेमकी कुठे असते याचा वेध घेतल्याशिवाय हा अंतरंगातील प्रवास समजणार नाही. आपण मनाचा अभ्यास करतोय, कारण तेच मन तुमच्या जीवनाविषयी सर्व काही ठरविणार आहे. तोच कल्पवृक्ष आहे. मागाल ते मिळेल. पण हे कसे मिळवायचे यासाठीच त्याचे स्वरूप जाणायचे आहे. जो या मनाचा अभ्यास करतो तो जीवनात निश्चित काहीतरी मिळवतोच, कारण त्याला कळून चुकते की, आपल्या जीवननौकेचा सुकाणू आपल्याच हातात आहे. हाच मनरूपी लगाम या शरीररूपी रथाला निश्चित ध्येयाप्रत नेणार आहे.

अंतर्मनाचे अमर्याद सामर्थ्य

मनाचे दोन मुख्य भाग. एक बहिर्मन व दुसरे अंतर्मन. जीवनात घडणाऱ्या घडामोडी, शरीरातील विविध प्रक्रिया यांना चालना देण्यामागे या अंतर्मनाचा मोठा हात असतो. निसर्गाने ही अंतर्मनरूपी शक्ती आपल्याला

दिली आहे. मनुष्याकडून जे जे पराक्रम होतात, अचाट कर्तृत्वशक्तीचे जे जे चमत्कार अनुभवायला मिळतात, ते ते सर्व या अंतर्मनाच्या इच्छाशक्तीचे आविष्कार असतात. हेलन केलर, सुधा चंद्रन, स्टीफन हॉकिंग्ज किंवा गिनीज बुकात नोंदले जाणारे अद्‌भुत चमत्कार व ऑलिम्पिकमधील विक्रम... हे सर्व या अंतर्मनाच्या अमर्याद शक्तीचेच बोलके पुरावे आहेत. शरीराकडून ते होत असले तरी ते खरे मनाचेच पराक्रम असतात.

'The Power of your subconsuious mind' या पुस्तकात डॉ. जोसेफ मर्फी यांनी या अंतर्मनाच्या इच्छाशक्तीच्या प्रचंड सामर्थ्याची अनेक अचंबित करणारी उदाहरणे दिली आहेत.

आपल्या शरीरात जसे मन आहे तसे मनात अंतर्मन आहे. आपण जेव्हा झोपी जातो त्या वेळी हे अंतर्मन जागे असते. बाह्यमन मात्र आपले काम थांबविते. झोपेत असताना आपल्याला जी स्वप्ने पडतात ती या अंतर्मनामुळेच. अंतर्मन हे दिवसरात्र कार्य करीत असते. आपला श्वासोच्छ्वास, रक्ताभिसरण, पचन, नवीन पेशींची निर्मिती यासारख्या प्रमुख क्रिया अंतर्मनाच्या साहाय्यानेच नियंत्रित होत असतात. याच अंतर्मनात आपण जे जे पेरतो तेच ते उगवत असते. जे अनेक विचार, संस्कार आपल्या मनावर सतत होत असतात ते सर्व या अंतर्मनरूपी शेतात पेरले जातात. वेळ-प्रसंग येताच तेच पुन्हा प्रकट होतात. म्हणून जे पेरायचे ते उत्तम, सकस पेरायचे. मी वर जे म्हटले आहे की, 'तूच तुझ्या जीवनाचा शिल्पकार आहेस' त्याचे कारण हेच. याच अंतर्मनाच्या शक्तीचा वापर करून तो आपले जीवन हवे तसे घडवू शकतो. अंतर्मन आपण सतत बिंबवत असलेल्या गोष्टींचाच स्वीकार करीत असते. विचार चांगला की वाईट हे मात्र अंतर्मनाला ठरविता येत नाही. विष पेरलेत तर विष उगवणार व अमृत पेरलेत तर अमृतच उगवणार. म्हणून जसा विचार तसे व्यक्तिमत्त्व.

रोजच्या दैनंदिन जीवनात आपल्याला या अंतर्मनाची जाणीवच असत नाही. एक उदाहरण घेऊ. हिप्नॉटिझम म्हणजे संमोहनशास्त्र. आज या शास्त्राचा उपयोग मेडिकल क्षेत्रातसुद्धा व्हायला लागला आहे. रंगमंचकावर या संमोहनावर आधारलेले अनेक प्रयोग प्रेक्षकांना खिळवून टाकत आहेत. काय होते या संमोहनात? संमोहनतज्ज्ञ आपल्याला बोलावून घेतो. आपल्याला संमोहित करण्यासाठी आपल्या बाह्यमनाला सूचना देतो. "हळूहळू तुम्हाला शांत झोप येत आहे" असे विशिष्ट पद्धतीने सांगून आपल्या बाह्यमनाला निद्रिस्त करतात. बहिर्मन निद्रिस्त झाले की संमोहनतज्ज्ञ आपल्या अंतर्मनाशी थेट संवाद साधतात व आपले अंतर्मन त्यांनी दिलेल्या सूचनानुसार तंतोतंत वागायला लागते. या वेळी आपल्या शरीरावर अंतर्मनाचा ताबा असतो. त्यामुळे संमोहनतज्ज्ञ सांगेल त्याप्रमाणे शरीर अंतर्मनाच्या सूचनानुसार कार्य करायला लागते. "तुम्ही तमाशातील लावणी नृत्यकार आहात. एक फक्कड नृत्य करून दाखवा" अशी जर सूचना अंतर्मनाला मिळाली तर पूर्व आयुष्यात कधीही न केलेले नृत्यसुद्धा तुम्ही करायला लागता. "तुम्ही रांगणारे बाळ आहात. खोटे खोटे रडून आता बाटलीने दूध पिणार आहात" अशी सूचना मिळाली की चक्क तुम्ही लहान बाळ होऊन रडून रडून नसलेल्या बाटलीतून नसलेले दूधसुद्धा प्यायला लागता. कुतूहलापोटी मी हे सर्व पाहिलेले आहे. अंतर्मनाच्या सुप्त शक्तींचा हा बोलका पुरावा आहे.

युवकांनो, आपल्याला आपली स्वतःचीच नेमकी ओळख करून घ्यायची आहे. अंतर्मन हा या ओळखीचा सर्वांत महत्त्वाचा भाग आहे. आपण यशस्वी, कर्तृत्ववान होण्याच्या मार्गात सर्वांत साहाय्य करणारे अथवा अडचण आणणारे हे अंतर्मन आहे. म्हणून आपल्या कल्याणासाठी या अंतर्मनाची अमर्याद शक्ती कशी वापरायची हेही पाहायचे व ती शक्ती आपल्या मार्गात अडसर होणार नाही याचीही खबरदारी घ्यायची. म्हणून काळजीपूर्वक या अंतर्मनाचे स्वरूप समजून घेत आहोत.

आईच्या गर्भात असल्यापासूनच या अंतर्मनात उपजत ज्ञान साठलेले असते. हळूहळू ते वाढत जाऊन अंतर्मन हे एक ज्ञानाचे भांडारच होते. तेव्हापासून आपल्या बाह्यमनावर उमटणारे विचार व संस्कार हे अंतर्मनात रुजत असतात. चांगले-वाईट, हितकारक-घातक, सकारात्मक-नकारात्मक, वासना-विकार, सुष्ट-दुष्ट, साधक-बाधक, शुभ-अशुभ... सर्व काही या अंतर्मनात जन्मल्यापासून साठलेले असते. आपण चांगले तेच स्वीकारावे हे अंतर्मनाला कळत नाही. थोडक्यात, या अंतर्मनात रामही आहे आणि रावणही. दैवीशक्तीही आहे आणि असुरी शक्तीही. बहिर्मनातील सर्व ज्ञान, माहिती अंतर्मनाला उपलब्ध असते.

मी याबाबतीत स्वतःचेच एक उदाहरण देतो. मला बुद्धिबळाचे खूप वेड होते. खूप खेळायचो. एक दिवस अनपेक्षितपणे मी डाव हरलो. ज्याने माझ्यावर मात केली तो प्रतिस्पर्धी माझ्यापेक्षा सरस नव्हता, त्यामुळे अधिक दुःख झाले. घरी आलो, पण पराभवाचे शल्य विसरू शकत नव्हतो. माझ्या कुठल्या खेळीने पराभव झाला याचा सारखा विचार करतच मी झोपी गेलो. आश्चर्य म्हणजे झोपेतच ते कोडे उलगडले. माझी नेमकी चूक मला समजली. सुदैव म्हणजे, सकाळी जाग येताना हे मला आठवले. पुन्हा तो डाव मांडला. प्रतिस्पर्ध्याला मी कोणती खेळी चुकल्यामुळे पराभव पत्करावा लागला हे प्रत्यक्ष दाखविले. खुल्या मनाने त्याने स्वीकारले व कौतुकही केले.

अंतर्मनाच्या या शक्तीचे असे अनेक पुरावे सांगता येतील. कारण सर्व अंतःप्रेरणांचा उगम या अंतर्मनात असतो. यातील अमर्याद ज्ञानामुळेच आपल्या सर्व समस्यांचे उत्तर यात साठलेले असते. आपल्या सर्व आशा-आकांक्षा, इच्छा यांच्या पूर्ततेसाठीचा उपाय त्यात असतो. खरे म्हणजे हीच आपली इच्छाशक्ती असते.

आज जे तुम्ही आहात व जसे आहात ते तुमच्या अंतर्मनातील बऱ्या-वाईट संस्कारांचा दृश्य परिणाम म्हणूनच. आता तुम्हाला तुमच्या व्यक्तिमत्त्वात बदल करायचा असेल तर तुम्हाला अंतर्मनातील खोलवर रुजलेल्या नकारात्मक, अनिष्ट, घातक विचारांची पाळेमुळे खणून काढावी लागतील. आतापर्यंत ज्या चुकीच्या संस्कारांमुळे अंतर्मनाची जडणघडण झाली असेल व त्यामुळे जो स्वभाव अथवा सवयी जडलेल्या असतील ती बदलावी लागेल.

अगदी सोप्या पद्धतीने सांगायचे असेल तर असे म्हणता येईल की, हे अंतर्मन एखाद्या महासंगणकासारखे आहे. त्यातले प्रोग्रॅमिंग बदलावे लागेल. पुन्हा त्या संगणकाला आज्ञा द्याव्या लागतील. कारण अंतर्मन हे आज्ञाधारक असते. जे वारंवार सांगितले जाते तेच ते स्वीकारते. त्यात जे पेरले जाते तेच उगवते. आपले व्यक्तिमत्त्व हा त्याचाच आरसा असतो.

म्हणून सुंदर जीवन घडविण्यासाठी हे अंतर्मन सुंदर कसे होईल याचा प्रथम विचार झाला पाहिजे. यासाठीच आपल्या अंतरंगातील या अंतर्मनाचे स्वरूप समजणे महत्त्वाचे आहे. मी बदलायचे म्हणजे माझे अंतर्मन बदलायचे हे पक्के ध्यानात ठेवा आणि हे बदलता येते. बदलणे आपल्या हाती आहे. यावर पक्की श्रद्धा ठेवा. यासाठी जे उपाय, तंत्र आहेत ते प्रयत्नपूर्वक हाताळले पाहिजेत. बुद्धीच्या साहाय्याने केलेले प्रयत्न व अंतर्मनाची साथ यातून तुम्ही नक्कीच भरघोस यशाच्या वाटेवर राहाल हे निश्चित!

अंतर्मन बदलण्याचे उपाय

१. आपल्या अंतर्मनावर कोणत्या परिस्थितीत कोणते संस्कार झाले याची आपल्याला जाणीवच नसते. त्यातील नकारात्मक व घातक संस्कारांच्या दृश्य-अदृश्य प्रतिमा पुसून टाकणे सोपे नसते. त्यासाठी जाणीवपूर्वक प्रयत्न करावे लागतात. पण त्यासाठी मनाचा दृढ निश्चय हवा. माझ्यात मी परिवर्तन करणार ही मनस्वी जिद्द पाहिजे.

"हे पुस्तक याच एका उद्देशाने लिहिले आहे. यातील पुढील सर्व प्रकरणे ही मन-अंतर्मन यांच्या उन्नयनासाठी, त्यांना सुसंस्कारित होण्यासाठी योजिली आहेत. कारण मन-अंतर्मन हेच तुमच्या आयुष्यातील यश-अपयशाची, सुख-दुःखाची निर्मिती करत असते. त्यामुळे आपल्या आयुष्यात चांगले बदल व्हावेत, असे मनापासून वाटत असेल तर, योग्य विचारांची व संस्कारांची पेरणी अगदी या क्षणांपासून करावयास सुरुवात करा."

स्वयंसूचनांचे सामर्थ्य

यासाठी स्वयंसूचना हे एक प्रभावी शस्त्र आहे. स्वगत रूपाने मनाला सूचना द्यायच्या. ते स्वतःशी बोलणेच आहे. या स्वयंसूचनेद्वारे अंतर्मनाला अधिक स्पष्ट आदेश द्यायचा. वजन कमी करणे, निरोगी राहणे, सवयी बदलणे, आत्मविश्वास वाढविणे यासाठी या स्वयंसूचना प्रभावी ठरतात. अशा सूचना शक्यतो स्पष्ट असाव्यात व त्या वर्तमानकाळातील असाव्यात. जाणीवपूर्वक केलेल्या सूचना अंतर्मनावर सतत बिंबवल्यामुळे त्या अंतर्मनावर संस्कारित होत असतात. 'मी आता बदलत आहे. मी आशावादी होत आहे', 'मी यशस्वी होत आहे. माझा आत्मविश्वास वाढत आहे', 'माझे वजन घटत आहे. मी निरोगी होत आहे', 'मी योग्य तो व्यायाम घेत आहे, योग्य

तो आहार घेत आहे', 'मी यशस्वी होत आहे,' 'मी आनंदी होत आहे', 'रोज माझ्यात चांगला बदल होत आहे'... अशा सकारात्मक स्वयंसूचनांचा प्रभाव अंतर्मनावर निश्चित पडतो.

काहींना नकारात्मक सूचना देण्याची घातक सवय जडलेली असते. 'मला हे जमणार नाही', 'यात काय मला यश मिळणार नाही,' 'मला चांगली नोकरी मिळणार नाही,' 'माझं नशीब मला साथ देत नाही'... असे कायम रडगाणे गाणारे लोक खरेच दुर्दैवी ठरतात. अशा सूचनांतून नकारात्मकच घटना घडत असतात. जसे आपले विचार असतात तशीच परिस्थिती व मानसिकता तयार होत असते. ध्येय प्राप्त करण्याची तीव्र इच्छा बाळगून, तशा सूचना सतत देत राहिल्यास तशी मानसिकता तयार होते. अगदी मनापासून, आत्मविश्वासाने वारंवार केलेल्या स्वयंसूचनांचा निश्चित उपयोग होतो, हे प्रयोगांती सिद्ध झालेले आहे.

हा उपाय साधा आहे म्हणून तो परिणामकारक नाही असे म्हणू नका. पण केवळ स्वयंसूचना करून संपूर्ण बदल होईल असे मात्र समजू नका. मात्र मर्यादित यश व परिणाम निश्चित आहे.

२. प्रार्थना - श्रद्धा - विश्वास

अंतर्मनावर प्रभाव पाडणाऱ्या या तीन महत्त्वाच्या गोष्टी आहेत. आपले राष्ट्रपिता महात्मा गांधी व आताचे राष्ट्रपती अब्दुल कलाम या दोघांनी प्रार्थनेवर खूप भर दिला आहे. राष्ट्रपती म्हणतात, "आपल्या निर्माणकर्त्याने, ईश्वराने आपल्या मनामध्ये ज्या शक्ती गुप्त स्वरूपामध्ये साठवणीत ठेवल्या आहेत, त्यांना प्रार्थनेमुळे उत्तेजना मिळते. प्रार्थनेमध्ये नव्या नव्या कल्पनांना जन्म देणाऱ्या सृजनशक्तीला चेतविण्याची शक्ती असते, असा माझा विश्वास आहे." महात्मा गांधींनी तर प्रार्थनेचा मार्ग जगाला दाखविला. अंतःकरणापासून केलेली प्रार्थना वाया जात नाही. प्रार्थना म्हणजे स्वयंसूचनेचाच एक मनस्वी प्रकार म्हणता येईल. प्रार्थना ही अंतर्मनाच्या अमर्याद शक्तीला केलेली स्वयंसूचनाच असते. भक्तिभावाने केलेली, श्रद्धेने केलेली प्रार्थना फलद्रूप होते यात संशय नाही. कारण अशी प्रार्थना देवही ऐकतो व आपले अंतर्मनही.

श्रद्धा व विश्वास यात पुसटशी सीमारेषा आहे. श्रद्धेमध्ये प्रचंड सामर्थ्य आहे. श्रद्धा असावी पण अंधश्रद्धा मात्र असू नये. 'श्रद्धावान लभते ज्ञानं' (परि.७) असे गीतेने म्हटले आहे. श्रद्धावान मनुष्यालाच ज्ञानाची प्राप्ती होते. अश्रद्ध माणूस जीवनात काहीही करू शकत नाही. आईवडील, शिक्षक, गुरुजन, धर्म, ईश्वर, चांगली मूल्ये, मानवता अशा सर्व उत्कट, उदात्त गोष्टींवर नितांत श्रद्धा असावी. ही श्रद्धा आपले जीवन बदलवते. अंतर्मनाला सामर्थ्य मिळवून देणारी 'श्रद्धा' ही असीम शक्ती आहे. जेव्हा विश्वास दृढमय होतो त्या वेळी त्याचे रूपांतर श्रद्धेत होते. स्वामी विवेकानंदांनी म्हटले आहे, "तुमचा तेहतीस कोटी देवांवर विश्वास असेल, जगावर व इतरांवर विश्वास असेल, पण स्वतःवर जर विश्वास नसेल तर तुम्ही काहीच साध्य करू शकणार नाही." जर स्वतःवर विश्वास असेल तर कठीण गोष्टीसुद्धा सोप्या वाटायला लागतात. असा मनुष्य निराशा, चिंता, दुःख अशांपासून खूप दूर राहतो. 'मी हे करू शकतो, मी बदलू शकतो, मी यशस्वी होऊ शकतो असे आरशासमोर उभा राहून स्वतःला बजावा. कारण आपण जसा विचार करतो तसेच आपण बनत जातो.' मी हे वाक्य तुमच्यावर बिंबविण्यासाठी सतत उद्धृत करीत आहे. कारण सर्व धर्मग्रंथ, मानसशास्त्रज्ञ व महान व्यक्तींनी हे वाक्य मनुष्याला पुनःपुन्हा सांगितले आहे. महात्मा गांधींना विश्वास होता की, अहिंसेच्याच मार्गाने मी देशाला स्वातंत्र्य मिळवून देऊ शकतो. आणि त्यांनी ते तसे करून दाखविले. प्रसिद्ध शास्त्रज्ञ एडिसनला मठ्ठ बुद्धीचा म्हणून हिणवण्यात येत होते, पण त्याचा स्वतःवर एवढा विश्वास होता की, त्याने मोठे शोध लावून जगाला दिपवून टाकले. बाबा आमटे वयाच्या पंचविशीतच व्रतधारी झाले. देशकार्यासाठी झपाटलेल्या या तरुणाने, एलएल. बी. झाल्यानंतर, आपले संपूर्ण जीवन अस्पृश्यता निर्मूलन व कुष्ठरोग्यांच्या सेवेसाठी व्यतीत केले. नागपूर - चंद्रपूर रस्त्यावर अगदी माळरानावर त्यांनी कुष्ठरोग्यांसाठी 'आनंदवना'ची निर्मिती केली. शून्यातून विश्व निर्माण केले. उत्तम संस्कार मिळाल्यामुळे त्यांच्या डॉक्टर मुलानेसुद्धा हेच अलौकिक

कार्य आनंदाने पत्करले आहे. संपूर्ण कुटुंब या समाजसेवेत व्यग्र आहे. आपल्या कार्यावरील श्रद्धा व आत्मविश्वास याच्या बळावर मनुष्य आहे त्या ठिकाणी स्वर्ग निर्माण करू शकतो. अशा लोकांना ऐषआरामी, सुखासीन, भोगमय जीवन भुरळ पाडू शकत नाही. श्रद्धा व विश्वास हे अंतर्मनाचे प्रमुख अंग आहे.

३. संस्कार व विचार सामर्थ्य

अंतर्मनात घडणाऱ्या संस्कारातूनच आपले भविष्य घडत असते. आपल्या व्यक्तिमत्त्वाची जडणघडण होत असते. चांगले संस्कार, चांगले विचार असतील तर तसेच जीवन घडते व आत्मघातकी, विनाशकारक, वासनांध असे संस्कार असतील तर गुन्हेगारी प्रवृत्तीकडे वळणारी माणसे तयार होतात. अंतर्मनात पेरलेले बीजच व्यक्तिमत्त्व घडवते. शुद्ध व सात्त्विक बीजाला जशी गोमटी फळे निर्माण होतात तसेच उत्तम संस्कारांचे आहे. म्हणून मागेच आपण म्हटले आहे की, 'आपल्या जीवनाचे शिल्पकार आपणच आहोत.'

संस्कार व विचार हा या पुस्तकाचा आत्मा आहे, हृदय आहे. जे जे या पुस्तकात मांडले जाणार आहे ते ते सर्व या उत्तम संस्कारासाठी व विचारसामर्थ्यासाठी. ही खरी श्रीमंती आहे. विचारांची समृद्धी व संस्कारांचे वैभव या दोन गोष्टी असतील तर जीवन यशस्वी, आनंदी होण्यापासून कोणीही तुम्हाला अटकाव करू शकणार नाही.

अंतर्मन हे बागेसारखे आहे. या बागेत जे पेराल ते उगवते. या बागेकडे लक्षच दिले नाही तर मात्र तण वाढणार, झाडे-झुडुपे, गवत अशा नकारात्मक गोष्टी वाढणार व हे आपल्या दुःखाला कारणीभूत होणार. पण चांगले विचार व संस्कार यांची पेरणी केलीत तर यशाची सुंदर फुले व आनंदाची फळे निर्माण होतील.

म्हणून मित्रांनो, जेथून जेथून हे चांगले संस्कार व विचार तुम्हाला प्राप्त होतील त्या सर्व साधनांचा, व्यक्तींचा वापर कुशलतेने करा.

आईच्या पोटात असताना साधारण तिसऱ्या महिन्यापासून आपल्यावर संस्काराचा परिणाम होत असतो. आई-वडिलांचे काही गुण-दोष थोड्याफार प्रमाणात उपजतच असतात. त्यानंतर घरातले व आजूबाजूचे वातावरण याचा बालमनावर परिणाम होत असतो. कळायला लागल्यापासून तुमचे मित्र, शिक्षक, नातेवाईक, पुस्तके, टी.व्ही. अशा अनेकांच्या माध्यमांतून हे संस्कार होत असतात. १६ व्या वर्षांपर्यंत काही जीवनविषयक निर्णयही घेतलेले असतात. अनेक वेळा हे चुकीचेच संस्कार झाल्यामुळे फसगतच झालेली असते. या कळत-नकळत झालेल्या संस्कारांनी आपण परिस्थितीचे गुलाम बनलेलो असतो. अंतर्मनात होणाऱ्या या बाह्य संस्कारांनी आपली जडणघडण, आपला स्वभाव व आपले आजचे व्यक्तिमत्त्व तयार झाले आहे.

यातील नको तो हिणकस भाग काढून टाकण्यासाठी योग्य तो निर्णय घेण्याची ही वेळ आहे. नाहीतर उर्वरित आयुष्य मागील पानावरून पुढे, असे रेटत न्यावे लागेल. कितीतरी अयोग्य संस्कारांचा आपल्यावर परिणाम झालेला असतो व हेच दोष आपल्या स्वभावाचा भाग बनलेले असतात. आता यातून मार्ग काढण्यासाठी व परिवर्तनासाठी अंतर्मनावर होणाऱ्या संस्कारावर नियंत्रण तर ठेवायचे आहेच पण चुकीच्या संस्कारांना जाणीवपूर्वक काढून टाकायचे आहे.

अंतर्मन व बाह्यमन यांची ही कार्यपद्धती जाणून घेऊन, उत्तम संस्कारक्षम मन घडविणे हे आजही आपल्या हाती आहे. यासाठी आता सामर्थ्यशाली विचारांची खरी गरज आहे.

विचारसामर्थ्य

अंतर्मनावर खोल रुजलेले संपन्न, शक्तिशाली विचारच मनुष्याला उत्तुंग ध्येयाप्रत नेतात तर माणसाच्या अधःपतनासमुद्धा कारण अयोग्य विचार असतात. हे चांगले-वाईट विचारच संपूर्ण आयुष्याला आकार देत असतात. म्हणूनच योग्य विचारांची निवड करूनच त्याचा सतत अंतर्मनावर मारा करत राहणे आवश्यक असते. चांगले विचार ज्या माणसाला सोबत करीत असतात तो एकटा कधीच नसतो. ते विचारच आपल्या भविष्याचे निर्माणकर्ते असतात. समृद्ध विचारांचा ठेवा हीच खरी आयुष्याला उभारणारी शिदोरी असते.

आज तरुणांच्या मनावर विपरीत विचारांचा सतत मारा होतो आहे. टी.व्ही.वरील दिवसरात्र सुरू असणाऱ्या सीरिअल्स जीवनात विकृती निर्माण करीत आहेत. चित्रपट गुन्हेगारी प्रवृत्तीकडे वळवायला कारणीभूत होत आहेत. झटपट श्रीमंती, चटपट भोग यांतून मनुष्य अधःपतनाकडे वळतोय. चांगल्या मूल्यांची घसरण होत असल्यामुळे समाजात आदर्श कमी झाले आहेत. म्हणून विचारांचे भयानक प्रदूषण सतत वाढते आहे. आणि याला तुमच्या वयाचे तरुण बळी पडत आहेत. चुकीच्या विचारांनी आयुष्याची धूळधाण होते आहे. ही घसरण थांबविणे केवळ आपल्या हाती आहे. क्षणिक मोहाला बळी पडून अल्पकाळाचे खोटे सुख घ्यायचे की, सकस विचारांची पेरणी करून दीर्घकाळ टिकणारे सुख-यश घ्यायचे हे तुम्हीच ठरवायचे आहे. चांगली चांगली उच्चपदस्थ माणसे भ्रष्टाचाराच्या मोहजाळात सापडून तुरुंगाची हवा खात आहेत. शासकीय, शैक्षणिक, बँकिंग असे कोणतेच क्षेत्र राहिले नाही की, ज्यात ही भ्रष्टाचाराची कीड लागली नाही. तेलगी नावाच्या व्यक्तीने याचे शिखर गाठले. एका रात्रीत कोटी कोटी रुपयांची उधळण केली आणि पश्चात्तापदग्ध होऊन न्यायाधीशासमोर कबुलीजबाब देत आहेत. त्यामुळे अनेकांचे धाबे दणाणले आहे. अनेक राजकारणी व उच्चपदस्थ यांची नावे त्यात गोवली गेली आहेत. हा भ्रष्टाचाराचा भस्मासुर मनुष्याला का नष्ट करतो?

याचे उत्तर राष्ट्रपती अब्दुल कलाम यांनी २६ जानेवारीला राष्ट्राला उद्देशून केलेल्या आवाहनात आहे. त्यांनी आपल्या विद्यार्थिदशेतील मन हेलावून टाकणारी एक घटना सांगितली. रामेश्वर येथील आपल्या छोट्याशा घरात ते अभ्यास करत आतल्या खोलीत बसले होते. बाहेरील दारातून एक व्यक्ती घरात आली. वडिलांविषयी त्यांनी चौकशी केली. वडील बाहेर गेले आहेत असे आतूनच कलाम यांनी सांगितले. बाहेरील व्यक्तीने एक भेट आणली होती. त्यांनी कलाम यांना सांगून ती भेट बाहेर ठेवली व तो मनुष्य निघून गेला. काही वेळाने वडील घरी आले. त्यांनी ती भेट पाहिली. ती भेट म्हणजे कामाबद्दल दिलेली लाचच होती. वडील भडकले. अब्दुलना बाहेर बोलावले व बदडून काढले. न पाहता हे का स्वीकारले याबद्दल खडसावले. आपण अभ्यासात मग्न होतो म्हणून अशी चूक घडली हे कारण सांगूनसुद्धा वडिलांचा रोष कमी झाला नाही. या एका संस्काराने आयुष्यभर त्यांच्यावर परिणाम केला. अनीतीचा पैसा भ्रष्टाचाराला कारणीभूत होतो. लहानपणी अंतर्मनावर ठसलेला विचार अब्दुल कलाम यांना जीवनभर पुरला. म्हणूनच राष्ट्रातील तरुण पिढीला ते नेहमी अशा संस्कारांची व विचारांची अमृतगाथा सांगत असतात.

जी माणसे मोठी होतात त्यांचे विचारही तेवढेच मोठे असतात हे साधे सूत्र आहे. बालपणी वडिलांनी केलेला एक संस्कार कलाम यांना जीवनभर पुरला. म्हणूनच राष्ट्रातील भ्रष्टाचार नष्ट करण्यासाठी त्यांनी कळकळीचे आवाहन केले.

सर्वांनाच असे आईवडील लाभत नाहीत म्हणून बरे-वाईट संस्कार-विचार बालपणी, अंतर्मनात शिरले असतील तर अजूनही आपल्याला संधी आहे. आपण जुने, चुकीचे संस्कार पुसून टाकू शकतो. फक्त त्यांची जागा नव्या सुंदर विचारांनी घेतली पाहिजे. साने गुरुजींना त्यांच्या लहानपणी आईने एक वाक्य सांगितले, "अरे, तू जसे हात-पाय स्वच्छ धुतोस तसे मन का स्वच्छ धूत नाहीस?" मनाला उत्तम विचारांचे स्नान घालावे लागते. अशा संस्कारांनी साने गुरुजी महान झाले. 'खरा तो एकचि धर्म, जगाला प्रेम अर्पावे' असे महान विचार त्यांनी जगाला दिले. अशा संस्कारांमुळे विचारही समृद्ध होतात.

१६ व्या वर्षांपर्यंत तुमची एक मनोभूमिका तयार झाली आहे. तुमच्या मूळच्या संस्कार-विचारांनी अंतर्मनात एक जीवनदृष्टी तयार झाली आहे. आता जेव्हा नवा शक्तिशाली विचार स्वीकाराल तेव्हा तो आतल्या विचारांशी अनुकूल नसेल तर थोडा संघर्ष आतून होणार हे निश्चित व तो जुळणारा असेल तर मात्र चटकन स्वीकारणार. जसे कॉम्प्युटरमध्ये नवे प्रोग्रॅमिंग केले की जुने पुसून जाते तसे या मनरूपी कॉम्प्युटरचे आहे. नव्या आज्ञावली द्यायला लागतात की, नवा परिणाम दिसायला लागेल.

आपल्या वृत्तीत, स्वभावात, वर्तनात, दृष्टीत व एकूण व्यक्तिमत्त्वात बदल दिसायला लागतील. हा बदल आपला आपणच करायचा आहे.

वृत्ती म्हणजे दृष्टिकोन. आपला स्वभाव, आपल्या सवयी... आपले एकूण व्यक्तिमत्त्व हे आपल्या वृत्तीने ठरते. वृत्ती म्हणजे अंतर्मनाच्या आरशात पडलेली विचारांची छाया-प्रतिमा. विचारानुसार निर्णय व निर्णयामुळे कृती व कृतीनुसार यशापयश ठरते. विचारांनुसारच ही वृत्ती ठरत असल्यामुळे तसेच आपण वागत असतो. हीच वृत्ती आपली जीवनाकडे पाहायची दृष्टी देते. महाभारतातील एक दृष्टान्त देतो.

धर्मराज व दुर्योधनाला गुरूंनी एक आदेश दिला. बाहेरच्या जगात जाऊन सज्जन व दुर्जन यांची यादी तयार करून आणा. दोघेही बाहेर गेले. शोध घेतला. परतले. गुरूंना दुर्योधन म्हणाला, ''या जगात माझ्याशिवाय कोणीच सज्जन नाही.'' धर्मराज म्हणाला, ''या जगात माझ्याशिवाय सर्वच सज्जन आहेत.''

हा दोघांच्याही वृत्तीतला हा फरक आहे. जशी वृत्ती तशी दृष्टी, तसा स्वभाव, तसे व्यक्तिमत्त्व.

ही वृत्ती अंतर्मनात पेरलेल्या विचारांवर ठरते.

असे मन ताब्यात असेल तर आपला सर्वांत जवळचा मित्र होऊ शकतो व जर अनियंत्रित, सैरभैर, वोढाळ असेल तर मात्र आयुष्याची धूळधाण करून जाते. दुर्योधनासारखे जरी नसले पण नकारात्मक वृत्ती असेल तर ती मात्र वेळीच बदलली पाहिजे. आपली वृत्ती आपणच बदलायची असते. इतर कोणीही हे करू शकत नाही.

प्रत्येक दिवसाची सुरुवात शुभ विचार, शुभ संकल्प, सकारात्मक दृष्टी ठेवून करावी. दिवसभर मनावर आशादायक भविष्याचे चित्र राहावे. Every cloud has a silver lining. प्रत्येक कृष्णमेघाला एक चंदेरी, रुपेरी किनार असते. प्रत्येक व्यक्तीच्या जीवनात असंख्य अडचणी येत असतात. समस्या हे जीवनाचे अविभाज्य अंग आहे. संघर्ष असेल तरच आपल्यातील सुप्त गुणांची, शक्तीची जाणीव होऊ शकते. आपली क्षमता अशा संघर्षातून सिद्ध होते. खरे म्हणजे अशा संकटावर मात करण्याची अंगभूत शक्तीसुद्धा आपल्यातच असते. अडचणी नेमक्या माझ्याच वाट्याला का आल्या असे ऊर फोडून, दैवाला दोष देऊन मळमळीत जीवन जगण्यापेक्षा धैर्याने तोंड देण्यातच पुरुषार्थाचे जीवन आहे.

प्रभावी विचार मनात असतील तर असे अपयशाचे, नैराश्याचे उद्गार निघणार नाहीत.

४. विचारांसाठी 'वाचन'

ग्रंथ हे खरे आपले गुरू आहेत. काही पुस्तके ही क्षणिक मनोरंजनासाठी असतात पण काही मौलिक पुस्तके ही आयुष्यभर साथ देत असतात. त्यातील विचारांचा प्रभाव अंतर्मनावर बिंबत असतो व अंतर्मन अशा विचारांनुसार घडत असते. माता ही पहिली गुरू असते. तिने दिलेले संस्कार हेही आपल्याला घडवत असतात. शिक्षकांचा प्रभावही या जडणघडणीत असतो. हे गुरुजन काही काळापुरतेच आपल्या जीवनात आलेले असतात. पण ग्रंथ हे अखेरच्या श्वासापर्यंत आपली सोबत करत असतात. महात्मा गांधींचे जीवन एका पुस्तकाने बदलू शकते. आपल्याही जीवनामध्ये असे का होऊ नये? या वाचनासंबंधी पुढे आपण सविस्तर विचार करणार आहोत.

दुर्दैवाने आज या वाचनसंस्कृतीला ग्रहण लागले आहे. टी.व्ही., चित्रपट अशा माध्यमांनी वाचनप्रवृत्ती नष्ट केली आहे. माणसा-माणसातील संवादसुद्धा दुरावला आहे. वेळ मिळाला की, टी.व्ही.मध्ये दृष्टी खिळवून स्वतःला हरवून घ्यायचे व जगाला विसरायचे. आपल्या आजूबाजूला काय चालले आहे याचेही भान राहत नाही. आजच्या युवकांनासुद्धा हा रोग जडला आहे. मी या माध्यमांना बिलकुल दोष देत नाही. यातून नेमके काय पाहावे याचे तारतम्य न बाळगणाऱ्या दर्शकांना मात्र मी दूषण देतो. ज्ञानात भर घालणारी काही चॅनल्स जरूर आहेत, पण त्यांचा वापर कोण करतो?

माझी तरुण मित्रांना प्रेमळ सूचना आहे की, दिवसाकाठी काही चांगले जरूर वाचत जावे. एक पान तरी. वाचलेल्या समृद्ध विचारावर चिंतन करावे. जमेल तेवढे. हृदयाला भिडणारा विचार पुनःपुन्हा वाचावा. वाचता वाचता आपलासा करावा. अंतर्मनात कोरून ठेवावा. कोठेही हे वाया जात नाही. तो विचार मनात दृढ झाल्यामुळे हळूहळू आपले आचरणही विचाराप्रमाणे व्हायला लागते. वाचनातून अंतर्मनाचा खरा विकास होत असतो. व्यक्तिमत्त्व

संपन्न व्हायला बहुश्रुतता व बहुविध वाचन कारणीभूत होत असते. प्रत्येक वाचनामध्ये नवीन गोष्टी उमजत असतात. नव्या नव्या कल्पना त्यातून जन्म घेत असतात. जीवनाकडे पाहण्याची दृष्टी प्रगल्भ व बहुआयामी व्हायला लागते. तुम्ही तुमचेच मार्गदर्शक व्हायला लागता.

वाचलेले शब्द, विचार चित्ररूपाने अंतर्मनात उमटत असतात. म्हणून चांगले वाचन हे अंतर्मनाला प्रोग्रॅमिंग करणारे प्रभावी साधन आहे. मी अशा सुंदर पुस्तकांची एक यादीच शेवटी देणार आहे. कारण 'वाचाल तर वाचाल' या सूत्रावर माझा पूर्ण विश्वास आहे. ज्याला काहीतरी चांगले करून दाखवायचे आहे, त्याने अशा पुस्तकांची संगत करावी. थोरा-मोठ्यांच्या, यशस्वी महान व्यक्तींच्या जीवनचरित्रातून प्रेरणा मिळत असतात. संत-महात्म्यांच्या चरित्रातून कृतार्थ जीवन जगण्याचा मंत्र मिळत असतो. महान समाजसुधारकांच्या, क्रांतिकारकांच्या, स्वातंत्र्य सेनानींच्या, देशभक्तांच्या चरित्रातून समाजासाठी काहीतरी करण्याची उमेद मिळत असते. वाचनामुळे केवळ जगाची माहिती मिळत नाही, तर स्वतःच्या अंतरंगाचा साक्षात्कार स्वतःला होत असतो.

एक वेळ मिळालेले धन नष्ट होईल, जवळची माणसे दुरावतील; पण चांगल्या ग्रंथांची संपत्ती मात्र कोणीही हिरावून घेऊ शकत नाही. तो खरा आनंदाचा ठेवा असतो. लोकमान्य टिळकांना सहा वर्षे अंदमानात तुरुंगवासाची शिक्षा झाली. पण या कालावधीत त्यांनी ग्रंथांची साथ सोडली नाही. 'गीतारहस्य' या अनमोल ग्रंथाची रचनासुद्धा, या खडतर तुरुंगात असतानाच केली. साने गुरुजींनी ती शब्दबद्ध केली. नेहरू-गांधी, पटेल, एस. एम. जोशी, ना. ग. गोरे अशा स्वातंत्र्य सेनानींनी मिळालेल्या तुरुंगवासाचा फायदा ग्रंथलेखन व ग्रंथवाचन यासाठीच केला. म्हणून त्यांनी दिलेले विचारधन आजही आपल्या हाती आहे.

रोज जसे तुम्ही शरीराला पाण्याने स्वच्छ करता, स्नान घडवता तसे मन-बुद्धीला नव्या नव्या विचारांचे स्नान घडवाल ना? एक स्नान शरीराच्या आरोग्यासाठी व दुसरे मनाच्या आरोग्यासाठी.

व्यक्तिमत्त्वात आवश्यक बदल होण्यासाठी प्रगल्भ व संपन्न असे वाचन करणे जरूर आहे. तुम्हाला नेमके काय व्हायचे आहे व कसे व्हायचे आहे हे ठरविल्यानंतर, त्या संदर्भात वाचन केल्याने यशाची वाट सुकर होऊ शकते. कारण योग्य वाचन हे एक प्रकारचे स्वविकासाचे तंत्र आहे. अंतर्शक्तीचा विकास घडविणारा हा मंत्र आहे. अंतर्मनातील सुप्त शक्तीची जाणीव, अनेक यशस्वी महान व्यक्तींना या वाचनातून झाली आहे. तुम्हाला अशी जाणीव का होणार नाही? मग रोज काही ना काही वेळ या ग्रंथरूपी गुरूच्या सोबतीत घालवणार ना?

५. सुसंगती सदा घडो...

मनाच्या जडणघडणीसाठी उत्तम संगतीची नितांत आवश्यकता आहे. सत्संगानेसुद्धा व्यक्तिमत्त्व फुलते, साकारते. 'Man is judged by his company he keeps' असे म्हणतात ते काही खोटे नाही. तुमचे मित्र कोणत्या दर्जाचे आहेत यावरून तुमची पारख होते. चांगल्या मित्रांकडून चांगले विचार मिळू शकतात. पण कुसंगती मिळाली तर आयुष्य मातीमोल व्हायला वेळ लागत नाही. तुमचे वय संस्कारक्षम आहे. या वयात इतर कोणापेक्षाही मित्रांचा परिणाम चटकन होत असतो. एकवेळ तुम्ही तुमच्या मनातील गुपिते घरातील व्यक्तीसमोर उघड करणार नाही पण मित्रांसमोर मात्र काहीच लपवून ठेवणार नाही. मित्रांचे स्वभाव, त्यांचे विचार, जीवनदृष्टी, ध्येये या सर्वांचा कळत-नकळत एवढा परिणाम होत असतो की, तुमच्या जीवनाला योग्य वा अयोग्य वळण, आकार त्यातून मिळत असतो. म्हणून जाणीवपूर्वक चारित्र्यसंपन्न, सुसंस्कारित, सहृदयी, ध्येयनिष्ठ अशा मित्रांची निवड करावी, त्यांचा शोध घ्यावा.

जीवन सुंदर घडविण्यासाठी ही सोबत, संगत, मित्रता फार महत्त्वाची आहे. अत्यंत कष्टाने उभारलेला डोलारा, एखाद्या चुकीच्या सवयीने कोसळू शकतो. मित्रांचा बदसल्ला, वाईट सवयींचे आकर्षण, क्षणिक मोहाच्या आकर्षणाने लागलेले व्यसन हे तुम्हाला रसातळाला नेण्यास कारणीभूत ठरू शकते, ही जाणीव सतत ठेवा. सतत सतर्क राहा.

हीं सावधानताच तुम्हाला राजरस्त्यावर ठेवील. मी इतरांना बदलू शकेन अथवा नाही पण मी मला मात्र योग्य वळणावर ठेवू शकतो याचा आत्मविश्वास जरूर बाळगा.

अंतर्मनातील सकारात्मकता जपण्यासाठी हे सर्व आवश्यक आहे.

या प्रकरणाचा प्रारंभ ''मन करा रे प्रसन्न । सर्व सिद्धींचे कारण'' या शीर्षकाने केला आहे. मन – मग ते बाह्यमन असो अथवा अंतर्मन, ते प्रसन्न ठेवण्यासाठी हा संपूर्ण विस्तार केला. प्रसन्नता म्हणजे सकारात्मकता. नैराश्य, दौर्बल्य, असमर्थता इत्यादी नकारात्मक विचारांना मनात थारा न देणे म्हणजे प्रसन्नता. आशादायक, उत्साही, आनंदी विचारलहरी मनात चेतविणे हीच मनाची प्रसन्नता. असे प्रसन्न मन हेच सर्व सिद्धींचे, यशाचे कारण आहे, असे जगद्गुरू, थोर संत तुकाराम यांनी आपल्या मनावरील अभंगात म्हटले आहे. हा संपूर्ण अभंग परिशिष्टात समावेश केला आहे. मानसशास्त्रीय सत्याचा उलगडा करणारा हा अभंग आहे. यात ते म्हणतात, ''हे मनच तुम्हाला जीवनात सुख, समाधान मिळवून देईल. तेच मन तुमच्या इच्छा पूर्ण करील. हेच मन तुमचा गुरू आहे व शिष्यही आहे. तेच तुम्हाला ऊर्ध्व गतीला, उत्कर्षाला नेईल. अथवा अधोगतीला किंवा अपयशाला कारणीभूत होईल. हे मनच आपल्याला आनंदी अथवा दुःखी करू शकते. म्हणून साधकहो, वाचकहो, पंडितहो, श्रोतेहो, सर्वजण ऐका. या मनासारखे दुसरे दैवत नाही.''

अभंगाचे हे सार आहे. सर्व शास्त्रे या मनाचे माहात्म्य असेच सांगतात. संत रामदासांनी मनाचे महत्त्व सांगण्यासाठी २०५ मनाचे श्लोक लिहिले. शास्त्र म्हणते, 'मनः एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः ।' (परिशिष्ट ८) म्हणजे मन हेच माणसाला बंधनात पाडायला कारणीभूत असते. विषयांच्या आसक्तीत नको तेवढे सापडले, की अधोगतीला नेते व निर्विषय झाले तर स्वर्गसुख प्राप्त करून देते.

असा हा मनाचा महिमा! संपूर्ण व्यक्तिमत्त्वाच्या जडणघडणीत मनाला सर्वोच्च स्थान असल्यामुळे आपण त्याची सविस्तर चर्चा केली. अंतःकरणातील मन हेच खरे आपले दैवत असल्यामुळे त्याचे स्वरूप जाणून घेतले. या मनाचा पराभव करून त्याला जिंकायचे नाही तर त्याला मित्र मानून, त्याला जिंकून, आपण जिंकायचे आहे. ते मन आपलेच आहे. जीवनात सर्व काही आपण करतो ते याच मनासाठी. या मनाच्या निग्रहासाठीच 'आहार, विहार, विचार, आचार' या जीवनसूत्राचा परामर्श आपण घ्यायचा आहे.

मन व शरीर हे अभिन्न आहेत. अनेक वेळा आपण शरीराचाच विचार करतो व मनाकडे दुर्लक्ष करतो. यामुळे आपल्या व्यक्तिमत्त्वात खूप मोठी उणीव निर्माण होते. डॉ. ए. पी. जे. कलाम यांनी तरुणांसाठी लिहिलेल्या 'इग्नायटेड माईंडस्' - (प्रज्वलित मने) या पुस्तकात मन व शरीर याचा खोलवर संबंध कसा आहे याचा उल्लेख केला आहे. डॉ. कलाम यांनी आपल्या सर्वांत प्रिय लेखकाचा संदर्भ यासाठी दिला आहे. ते म्हणतात, ''सुरुवातीला डॉक्टरकी केलेले व नंतर तत्त्वज्ञानाचा गाढा अभ्यास करून पुढे नोबेल पुरस्काराचा सन्मान लाभलेले डॉ. ॲलेक्स कॅरेल यांचे 'मॅन द अननोन' हे माझे आवडते पुस्तक आहे. शरीर आणि मन हे दोन्ही वेगवेगळे नसून दोन्हींची सुदृढ आणि सशक्त वाढ एकत्रितपणे होणे गरजेचे आहे. या दोन्हीपैकी एकाकडे दुर्लक्ष करून चालतच नाही, हा विचार या पुस्तकात मांडला आहे.''

तरुणांसाठी उपदेश देताना, डॉ. कलाम यांनी मनासंबंधीचा हा विचार पुनःपुन्हा सांगितला आहे.

म्हणून व्यक्तिमत्त्व विकासाच्या सर्व टप्प्यांत, शरीराप्रमाणे मन सुदृढ, निकोप, शुद्ध व शक्तिशाली करण्यासाठी जाणीवपूर्वक अभ्यास होणे अत्यंत गरजेचे आहे.

प्रकरण दुसरे

बुद्धी - विवेक
जीवनरथाचा सारथी

बुद्धी – विवेक

मनोनिग्रहाचे उपाय आपण समजून घेतले. अंतरंग जाणून घेण्यासाठी आपल्यातील 'बुद्धी' तत्त्वसुद्धा समजून घेणे गरजेचे आहे. जीवनरूपी रथ चालविणारा सारथी म्हणून बुद्धीचे स्थान आहे. याच बुद्धीच्या हातात मनरूपी लगाम आहे. म्हणून मनाचे नियंत्रणसुद्धा बुद्धीच्या हाती आहे.

निसर्गतः बुद्धीची देणगी प्रत्येकाला वेगवेगळी मिळालेली असते. प्रत्येकाचा बुध्यांक वेगवेगळा असतो. बुद्धीची मर्यादा, शक्ती जेवढी असते तेवढी गती आपल्याला प्राप्त होते. न्यूटन, आईन्स्टाईन, विवेकानंद, ज्ञानेश्वर... अशा लोकोत्तर पुरुषांची बुद्धिमत्ता अगाध होती. जन्मतःच काहीजण अशी तेजस्वी बुद्धी घेऊन आलेले असतात.

सर्वच डॉक्टर, इंजिनीयर, संशोधक होऊ शकत नाहीत. आपण तरी तसा अट्टाहास का करावा? जीवन यशस्वी व आनंदी होण्यासाठी प्रत्येकाने डॉक्टर, इंजिनीयरच व्हायला पाहिजे असे बिलकुल नाही आणि केवळ ते झाल्यामुळेच आपण यशस्वी झालो असेही ठरत नाही.

आपली बुद्धी कोणत्या क्षेत्राकडे कलते, कोणत्या विषयात रस घेते याचा शोध व बोध ज्याचा त्याने घ्यायचा आहे. मी माझेच उदाहरण देतो. मी जेव्हा मॅट्रिक पास झालो, त्या वेळी वडिलांच्या इच्छेखातर सायन्स साईडला गेलो. आपला मुलगा इंजिनीयर व्हावा अशी त्यांची इच्छा होती. मलाही फारसे कळत नव्हते. शिवाय निर्णय माझ्या हाती नव्हता. कॉलेजमधील शास्त्र विषयात काही केल्या मला गोडी वाटेना. कसेबसे वर्ष पार पडले; पण दुसऱ्या वर्षी मात्र माझी खूपच मानसिक कुचंबणा झाली. मनाचा, बुद्धीचा कोंडमारा झाला. व्हायचे तेच झाले. आयुष्यातील दोन वर्षे फुकट गेली. मला स्वारस्य होते कलाशाखेत. सर्व भाषाविषयांत खूप रस वाटायचा. मी त्यानुसार साईड बदलली. दोन-तीन भाषांमध्ये बऱ्यापैकी प्रभुत्व मिळविले. चाळीस वर्षे शिक्षक व प्राध्यापक या नात्याने यशस्वी झालो. खूप आनंद मिळाला.

प्रतिष्ठेपोटी व्यवसाय-नोकरी किंवा शिक्षण घेतले, पण मन-बुद्धीचा कल विचारात घेतला नाही तर व्यवहारात कदाचित पैसा, यश मिळेलही; पण आनंद मिळेल का? खूप माणसे अशी आहेत की, पदवी एका विषयात व व्यवसाय दुसऱ्या क्षेत्रात. डॉक्टरी पेशा करीत असतानाच अनेकांनी नाट्य-सिने क्षेत्रात तर काहींनी समाजकार्यात स्वतःला झोकून दिले. अशी खूप उदाहरणे तुम्हाला अवतीभोवती पाहायला मिळतील.

वास्तविक बुद्धीचा कल (IQ - आयक्यू) जाणण्यासाठी शास्त्रीय कसोट्यांची गरज शिक्षण क्षेत्रात पाहिजे, पण दुर्दैवाने ती आपल्याकडे उपलब्ध नाही.

म्हणून आपणच आपल्या आवडी-निवडी, बुद्धीची गती व मनाचा कल याचे निरीक्षण व अभ्यास केला पाहिजे. हे सर्वांना शक्य आहे. 'व्यवसाय-शिक्षण' या प्रकरणात पुढे आपण याचा अधिक विचार करू.

पण येथे या बुद्धीसंबंधी थोडे अधिक समजून घेऊ. 'निश्चयात्मक अशी अंतःकरणाची वृत्ती म्हणजे बुद्धी, अशी बुद्धीची व्याख्या केली जाते. ही बुद्धीसुद्धा सात्त्विक, राजसिक व तामसिक अशा तीन प्रकारची आहे. जी बुद्धी चांगले-वाईट, धर्म-अधर्म, कर्तव्य-अकर्तव्य... थोडक्यात हे करावे अथवा हे करू नये असे जाणते ती सात्त्विक बुद्धी व जी बुद्धी हे जाणत नाही ती राजस बुद्धी होय. या दोहोंहून तामस बुद्धी ही सर्वस्वी वेगळी. ती धर्मालाच अधर्म जाणते, सत्याला असत्य मानते, कर्तव्याला अकर्तव्य समजते... सगळ्याच गोष्टींचा विपरीत अर्थ करते ती तामसी बुद्धी.

बुद्धी बदलता येते. तामस बुद्धीतून राजस व राजसमधून सात्त्विकमध्ये बदल करता येतो. बुद्धीलासुद्धा योग्य संस्कारांनी वळण लावता येते. निर्णय घेण्याचे काम बुद्धी करत असते. योग्य तो निश्चय, निर्णय आपले सर्वांगीण जीवन बदलत असतात.

ज्याचे मन प्रसन्न असते त्याची बुद्धी तात्काळ स्थिर होते. पण अशांत, चंचल मन बुद्धीसुद्धा अस्थिर करते. इंद्रियांच्या मागोमाग मन जाऊ लागले म्हणजे ते मन पुरुषाची बुद्धीसुद्धा हरण करत असते. मग वादळवारा जसा नौकेला बुडवितो तशी आपली जीवननौकासुद्धा डगमगायला वेळ लागत नाही. म्हणून इंद्रियरूपी घोड्यांना लगामरूपी मनाने आवर घातला पाहिजे. असे झाले की, बुद्धीसुद्धा स्थिर राहते. इंद्रिये, मन व बुद्धी हीच तुम्हाला घडवत असतात. एकाग्र चित्ताने आपल्या उत्कट ध्येयावर लक्ष केंद्रित केले की, ते इतर बाह्य गोष्टींकडेही वळत नाहीत. एकाच उच्च गोष्टीचा ध्यास जर लागला तर बुद्धीत इतर विषयांना आपोआप मज्जाव होतो. म्हणून जे काही कराल ते सर्वस्व ओतून करा. अनेक ठिकाणी विखुरलेले मन व अस्थिर बुद्धी आपल्याला ध्येयापासून विचलित करते. सकाळी एक ध्येय, दुपारी दुसरेच व रात्री तिसरेच अशी काहीशी आपल्या मनाची या वयात स्थिती असते. साधकबाधक विचार न करता मोहात पडणारे हे वय असते. वरवरचे अनेक रंग, भूलभुलैया आपल्याला भुरळ घालत असतात. अशा वेळी बुद्धीची स्थिरता आपल्याला योग्य त्या मार्गावर ठेवते.

अशी ही बुद्धी स्थिर ठेवण्याचे प्रभावी उपाय पुढे आपण पाहणारच आहोत. योग, प्राणायाम, ध्यान अशा अनेक उपायांचा त्यात अंतर्भाव आहे.

पण सर्वांत मोठे शस्त्र विचारांचे आहे. विचारच मनुष्याची बुद्धी बदलू शकतात. जसा विचार तशी बुद्धी. विचारशक्ती ही फक्त मनुष्याला मिळालेली अद्‌भुत शक्ती आहे. सकाळी उठल्यापासून असंख्य विचारांचे मोहोळ मनात उठलेले असते. क्षणाक्षणाला हे विचार बदलत असतात. विचार बदलले की दृष्टी बदलते, मग वृत्ती बदलते. सारख्या बदलांनी स्थिरता राहत नाही. अशा वेळी या विचारांना योग्य दिशा देणे गरजेचे असते. जसे श्वासावर नियंत्रण आणले की तो प्राणायाम होतो, तसा श्वास हा अखंड सुरूच असतो. पण तो कोणत्या नाकपुडीतून किती वेळ घ्यावा, किती वेळ स्थिर ठेवावा, कसा सोडावा याचे ज्ञान झाले, की श्वासावर नियंत्रण आले म्हणून समजावे. मग तोच श्वास आपल्या आरोग्यासाठी प्राणायामरूपी संजीवनी ठरतो.

जसा श्वास तसा विचार. विचारांचे येणे-जाणे हे जागेपणीही असते व निद्रेतही ते काम करत असते. येणाऱ्या-जाणाऱ्या असंख्य विचारांवर नियंत्रण ठेवणे हे तुमच्या हाती आहे. वाईट विचार आले तर त्यांना हाकलून लावण्याचे कौशल्य तुम्ही साधले पाहिजे. नकारात्मक विचार आला तरी त्याला आपल्या बुद्धीत जागा नाही म्हणून सांगितले पाहिजे. रिकामे मन किंवा बुद्धी हे सैतानाचे घर असते, हे खोटे नाही. म्हणून आपल्या बुद्धीत आधीच सकारात्मक विचारांची पेरणी करून ठेवायची. विचारांशी संघर्ष करायचा नाही. चांगल्या विचारांचा पाठपुरावा करायचा, पण वाईट विचारांना मात्र संधी द्यायची नाही.

कधी कधी नको तो मित्र नेमका तुमच्या अभ्यासाच्या वेळी जर घरी आला तर आईला तुम्ही सहज म्हणता की, घरी नाही म्हणून सांग किंवा दारावर आलेल्या सेल्समनला सहजपणे तुम्ही म्हणता की, ही वस्तू मला विकत घ्यायची नाही व तो सेल्समन निघून जातो. तसे नको ते अभद्र विचार मनात येत असतील तर त्यांना न स्वीकारण्याची सवय बुद्धीला लावून घ्या.

योग्य वेळी योग्य विचार करण्याची सवय तुम्हाला यश मिळवून देते. नकारात्मक विचारांचे विष स्वीकारायचे की सकारात्मक विचारांचे अमृत स्वीकारायचे याचे भान आपल्याला असले पाहिजे. जेव्हा तुम्ही असा विचार करता की, हे काम मी करू शकत नाही, त्या वेळी तुम्ही तुमच्या विचारांना पूर्णविराम देता व जेव्हा असे म्हणता की, मी हे काम कशा प्रकारे करू शकेन तेव्हा तुम्ही तुमच्या बुद्धीला चालना देता. अशा वेळी बुद्धी तुमच्यासाठी नवीन मार्ग तयार करते व त्या वेळी बुद्धीचाही विकास होतो.

बुद्धीत कोणते विचार भरले आहेत यावरच तुमचे व्यक्तिमत्त्व साकारते. आशादायक, आनंददायक विचारांनी तुमचे व्यक्तिमत्त्व प्रसन्न व सतेज राहते. हेच तुमच्या यशाचे, आरोग्याचे पहिले पाऊल आहे. निराशाजनक व नाउमेद करणारे नकारात्मक विचार, तुम्हाला दिशाहीन करतात. जसे एखाद्या पांढऱ्याशुभ्र भिंतीवर जर एखादा काळा डाग असेल तर आपले सर्व लक्ष त्या काळ्या डागाकडे जाते. पांढरा रंग दिसतच नाही किंवा सुंदर पैठणीला ठिगळ लावले की जसे ठिगळाकडेच लक्ष जाते, तसे या नकारात्मक विचारांचे आहे. म्हणून आपल्या बुद्धीला आपणच प्रशिक्षण द्यायचे, असे विचार न स्वीकारण्याचे.

सतत एकच विचार करीत राहिल्याने तशीच मनोभूमिका तयार व्हायला लागते. जसा विचार असतो तसाच उच्चार व आचार, व्यवहार व्हायला लागतो. माधव नावाच्या मुलाला त्याचे आईवडील व शाळेतील शिक्षक नेहमी म्हणायचे, "तू हे काम करू शकणार नाहीस, तुला हे जमणार नाही." माधवलासुद्धा याची सवयच झाली. पुढच्या आयुष्यात माधव कधीही यशस्वी झाला नाही. अशा वेळी माधवच्या बुद्धीत सतत जर सकारात्मक विचार कोणी पेरले असते तर तोही बदलला असता.

आज २१ व्या शतकात, बुद्धीवर प्रभाव पाडणारी, सतत नवे नवे विचार-वर्षाव करणारी प्रसारमाध्यमांची रेलचेल झाली आहे. सकाळपासून झोपेपर्यंत तुमच्या बुद्धीवर टी.व्ही., सिनेमा, वर्तमानपत्रे, मित्र, रेडिओ अशी साधने बरे-वाईट विचार देत असतात. प्रत्येक विचार बुद्धीत ठेवायचा की नाही हा खरोखर तपासून घेतला पाहिजे. जसे जेवताना आपण काहीही खात नाही तसे बुद्धीचे खाद्य विचार हेच आहेत. आपले मानसिक आरोग्य बिघडवणारे व आपल्याला निराश, दुर्बल करणारे विचार बिलकुल स्वीकारायचे नाहीत, त्यांना प्रोत्साहन द्यायचे नाही याचे सतत भान ठेवायचे. अंधाराकडे न पाहता प्रकाशाकडे पाहायचे. वैर, द्वेष, मत्सर असे विचार न आणता शुभ, पवित्र विचार ठेवायचे, अशी सवयच लावून घ्यायची.

हीच सवय तुम्हाला यश, आनंद मिळवून देईल. यात सातत्य ठेवा. सातत्य ही यशाची किल्ली आहे. एखादा दगड फोडण्यासाठी शंभर घाव घालावे लागतात. शंभराव्या घावामुळे दगड फुटतो. याचा अर्थ असा नाही की, शेवटच्या घावामुळे काम झाले. शेवटचा घाव जसा महत्त्वाचा तसा पहिलाही महत्त्वाचा. दररोज नियमितपणे अभ्यास करणाऱ्या मुलाला जसे परीक्षेत यश मिळते किंवा रोज व्यायाम करणाऱ्याचे शरीर स्वस्थ व निरोगी राहते, तसे सर्वच क्षेत्रात जो सातत्य राखतो तोच यशस्वी होतो. 'Rome was not built in one day' असे म्हटले जाते. एका दिवसात जसे रोम बांधता येत नाही तसे कोणतेही यश एका क्षणात प्राप्त करता येत नाही.

बुद्धीला योग्य विचारांची सवय लावली तर जीवन सुंदर घडणार यात शंकाच नाही.

विवेकशक्ती

या बुद्धीची विवेकशक्ती ही सुद्धा आपल्या व्यक्तिमत्त्वाच्या जडणघडणीत मोठे कार्य करीत असते. राजहंस पक्षी जसा नीरक्षीरविभेदवृत्तीचा प्रतीक मानला जातो तसे आपण व्हायला पाहिजे. पाणी व दूध वेगवेगळे करण्याची वृत्ती, सत्य व असत्य, चांगले व वाईट यातील फरक जाणण्याची शक्ती म्हणजे विवेक.

जिथे विवेक जागा असतो तिथे बुद्धी सजग, तत्पर, तैल राहते. हिरा व कोळसा यातील फरक जाणता येतो. विवेकाची तलवार प्रत्येकाजवळ आहे. पण तिचा वापर केला तरच चांगला परिणाम दिसू शकतो. विवेक ज्याचा जागृत असतो त्याला चिंतन-मनन याची सवय लागते. लहानसहान गोष्टीतसुद्धा पारख करण्याची वृत्ती बळावते. जीवनात अशा माणसाची फसगत होत नाही. सतत आत्मपरीक्षण करत असल्याने चांगले-वाईट जाणण्याची सवयच बळावते.

कधी अपयश येते, दारुण निराशा येते, अशा वेळी नको नको ते विचार यायला लागतात. विवेकशून्य व्यक्ती अशा वेळी कोणतेही चुकीचे पाऊल टाकील पण ज्याचा विवेक जागृत आहे तो त्यावर मनन करील. नैराश्याची कारणे शोधेल. आपल्या अपयशाचा शोध घेईल, त्याची कारणमीमांसा करील. मर्यादांची जाणीव झाली की,

अवास्तव अपेक्षांचे भान येईल. त्यामुळे अशा परिस्थितीत स्वतःला तो सांभाळू शकेल.

चार दिवसांपूर्वीची कोल्हापुरातील एक घटना. इंजिनीयरिंगच्या दुसऱ्या वर्षात शिकणाऱ्या एका तरुणाने रंकाळा तलावात आत्महत्या केली. आईवडिलांचा एकुलता एक मुलगा. मध्यमवर्गीय घरातील. कारण असे होते की, त्याचा एक मित्र त्याच्याकडून पैशाची सतत मागणी करत होता. बाब केवळ २० हजारांची होती. ते पैसे त्याने एका चुकीच्या कामासाठी त्याच्याकडून घेतले होते. दहावीच्या पेपरला डमी म्हणून बसल्याबद्दल त्याला हे पैसे मिळाले होते. त्या पेपरामध्ये नापास झाल्यामुळे त्याने आपल्या पैशाची मागणी केली होती. पण या सर्व गोष्टींचा परिणाम किती दारुण झाला! स्वतःच्या जीवनाचा शेवट केलाच पण आईवडील सर्वांनाच दुःखाच्या खाईत लोटून दिले. ही विवेकशून्यता. थोडा विवेक जर जागृत असता तर साधकबाधक विचार केला असता. आत्महत्या हे त्यावर उत्तर नव्हते. चूक घडली होती. पश्चात्तापदग्ध होऊन ती कबूल केली असती तर मोठ्या मनाने या संकटातून आईवडिलांनी त्याला निश्चित वाचवले असते. जो चुकतो तोच मनुष्य असतो.

जीवनात असे अनेक प्रसंग येत असतात. अशा वेळी विवेकाची तलवार वापरायची असते. ही विवेकशक्ती प्रत्येकाजवळ असली तरी तिचीसुद्धा आराधना करावी लागते. हा विवेक प्रयत्नाने जागृत ठेवावा लागतो. स्वयंभू असला तरी चेतवावा लागतो. विचाराला समृद्ध करायचे असेल तर विवेकाची साथ पाहिजे. विवेकाला विचारांची जोड नीट मिळाली की, त्यातून निर्णयशक्तीची ताकद मिळवता येते. एकदा नेमके काय करायचे आहे याचा विचार पक्का झाला, की मग त्याप्रमाणे वागण्याचे धैर्य व प्रेरणा मिळते. आपली धरसोडी वृत्ती कमी होते. To be or not to be - करू की न करू, अशी द्विधा अवस्था संपते.

म्हणून परमेश्वराने जी काही आपल्याला बुद्धी दिलेली आहे, म्हणजेच विचार करण्याची शक्ती दिलेली आहे त्या बुद्धीमुळे आपण मनाचे लगाम आपल्या ताब्यात ठेवू शकतो. आपल्या या विचारांना विवेकाची जोड दिली तर आपले मन कोठेही भरकटत जाणार नाही.

प्रकरण तिसरे

तुमचे आरोग्य तुमच्या हाती

पहिल्या दोन प्रकरणांत अंतःकरणाचा वेध घेतला. मन, बुद्धी, विवेक अशा डोळ्याला न दिसणाऱ्या पण संपूर्ण जीवनाला आकार देणाऱ्या या इंद्रियांचे व्यवहार कसे चालतात, हे आपण पाहिले. त्यांचे मर्यादित स्वरूप जाणण्याचा प्रयत्न केला.

आता डोळ्यांना दिसणाऱ्या शरीराकडे वळायचे आहे. 'शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्' असे आपल्या शास्त्रात म्हटले आहे. सुदृढ, निरोगी शरीर हीच खरी संपत्ती. सर्वकाही प्राप्त झाले आहे पण शरीराचीच जर योग्य साथ नसेल तर त्या यशाचा काय उपयोग? जसे मानसिक दौर्बल्याने माणसे हतबल होतात, तसे शारीरिक दौर्बल्यानेसुद्धा जीवन बेचव, रसशून्य होऊन जाते. जगण्याची उमेद निघून जाते. Sound body व Sound mind हे परस्परावर अवलंबून असतात. शरीर आणि मनाचा इतका निकटचा संबंध आहे की, शारीरिक वेदना किंवा दुखणे हे मानसिक अस्वस्थतेनेसुद्धा असू शकते. दारुण निराशा, चिंता, भय, तणाव यामुळे शरीराचे आरोग्य बिघडते. भावनांचे शरीरावर होणारे परिणाम अंतस्रावी ग्रंथी व रासायनिक द्रव्यांच्या माध्यमातून होतात. या सगळ्या स्रावांचे नियंत्रण मनात असते. मनाचा समतोल ढळला की, मानसिक ताणांमुळेच मनो-शारीरिक आजार उद्भवतात. जसा मनाचा शरीरक्रियांवर परिणाम होतो तसाच शारीरिक आरोग्याचा आतील मानसिक स्थितीवर परिणाम होतो. यासाठी मनाच्या आरोग्याप्रमाणे शरीराचे आरोग्य जपले पाहिजे.

महात्मा गांधी व लोकमान्य टिळकांना या शारीरिक आरोग्यासाठी आपले एकेक शैक्षणिक वर्षसुद्धा गमवावे लागले. वर्षभर नियमित व्यायाम करून त्यांनी आपले शरीर कमावले व पुन्हा शिक्षण सुरू झाले.

मित्रांनो, आपले व्यक्तिमत्त्व प्रभावी करण्यासाठी निरोगी व सुदृढ शरीराची तुम्हाला नितांत आवश्यकता आहे. यावरच तुमचे निरामय आरोग्य अवलंबून आहे. १६ ते ३५ या वयात जे शरीर प्राप्त कराल तेच तुमच्या उर्वरित आयुष्यात साथ देणार आहे. जशी मनाची साधना तशीच शरीराची साधना. शरीर घडवावे लागते. सुदृढ बनवावे लागते. या शरीराला जसे वळण द्याल तसे ते वळते. जशा सवयी लावाल तसे ते आकारते. शेतात बी पेरल्यापासून त्याला फळ येईपर्यंत जशी मशागत करावी लागते तसे शरीरावरसुद्धा योग्य संस्कार करावे लागतात.

जागतिक आरोग्य संघटनेने आरोग्याची एक समर्पक व्याख्या दिली आहे. केवळ एखादा रोग नसणे म्हणजे शरीर निरोगी आहे असे नव्हे तर 'शारीरिक, मानसिक, सामाजिक व आध्यात्मिक पातळीवर असलेली सुस्थिती (welbeing), प्रसन्नता म्हणजे आरोग्य होय,' अशी ही व्याख्या आहे.

या व्याख्येनुसारच आपण आपल्या सर्वांगीण आरोग्याचा विचार करणार आहोत. हे आरोग्य आनुवंशिकता, परिस्थिती, आहार, विहार अशा गोष्टींवर अवलंबून असते. यातील आनुवंशिकता व परिस्थिती किंवा पर्यावरण यावर आपले नियंत्रण नसते. पण सुयोग्य आहार, नियमित व्यायाम व संतुलित मानसिक स्थिती हे मात्र आपल्या हाती असलेले आरोग्याचे तीन प्रमुख घटक आहेत.

''जीवेत् शतम् समाः ।'' म्हणजे शंभर वर्षे जगावे असे आपल्या शास्त्राने म्हटले आहे, पण ते कसे जगावे हेही शास्त्र सांगते. 'नंदाम शरदः शतम् । अजिताः स्याम् शरदः शतम् ।' म्हणजे आनंदाने व यशस्वीपणे शंभर वर्षे जगावे असे वेदांनी म्हटले आहे. अशी आशावादी, सकारात्मक, तेजस्वी विचारधारा सांगितली आहे. जीवनातील प्रत्येक

क्षण हा आनंदाने जगता आला पाहिजे. दुबळेपणा, निराशा, वैफल्य झटकून टाकले पाहिजे. म्हणून यासाठी सुदृढ शरीर व निरामय आरोग्य पाहिजे. बलहीन मनुष्य यातील काहीही प्राप्त करू शकत नाही. म्हणून 'बल हेच जीवन व दुर्बलता हाच मृत्यू' असा दिव्य संदेश स्वामी विवेकानंदांनी तरुण पिढीला दिला आहे.

म्हणून आरोग्य हा खरा तुमच्या जीवनाचा पाया आहे. यावरच सर्व डोलारा उभारणार आहे. आनंदाचे, यशाचे साधन हे तुमचे शरीरच आहे. ते जर सुदृढ नसेल तर ती श्रीमंती, शिक्षण काय कामाचे? शरीर व मन दोन्हीही बळकट हवीत. मनाच्या आरोग्याचे प्रकरण पुढे आहेच. या वेळी मात्र आपण शरीराच्या आरोग्याकडे पाहू.

दोन भिन्न जीवनशैलीच्या दोन युवकांचे चित्र डोळ्यासमोर आणा. एक सुदृढ शरीराचा, निकोप व्यक्तिमत्त्वाचा, निरामय आरोग्याचा, सदोदित आनंदी, उत्साही, आशावादी, यश मिळो अपयश मिळो, पुढे पुढे जाणारा, धडपडणारा, नजरेत भरणारा, सर्वांवर छाप पाडणारा व दुसरा खाली मान घालणारा, वाकून चालणारा, आपल्याच तंद्रीत राहणारा, एकाकी, सुतकी चेहऱ्याचा, काळवंडलेला, निराश, आत्मविश्वास गमावलेला व तोळामासा शरीराचा, निस्तेज... बस! दोघांपैकी कोण तुम्हाला आवडेल?

सुदृढ शरीर-मनाची माणसेच जीवन खऱ्या अर्थाने जगतात... मस्त-मजेत-आनंदाने!

म्हणून जीवनात तुम्ही कोणतेही क्षेत्र निवडा, शिक्षणात, व्यवसायात यश मिळो अथवा न मिळो, पण असे तब्येतीत जगणे मात्र सोडू नका. कारण हे तुमच्या हाती आहे. आहार-विहार-विचार व आचार हे तुम्ही म्हणाल तसे करू शकता. ही जीवनाची चतु:सूत्री आहे. यावर तुमचे आरोग्य अवलंबून आहे. यासाठी मोठ्या श्रीमंतीची गरज नाही. आहे त्या परिस्थितीतही जीवनशैली तुम्ही अंगीकारू शकता. हे तुम्हाला केव्हाही व कोठेही शक्य आहे, फक्त मनाचा निर्धार हवा.

आपल्या शिक्षणपद्धतीत आतापर्यंत शरीरशिक्षणाला फारसे महत्त्व नव्हते, पण आता मात्र याचे महत्त्व जाणवू लागले आहे. जगातील छोटे छोटे देशसुद्धा ऑलिम्पिकमध्ये सुवर्णपदके मिळवतात, पण या खंडप्राय देशाला मात्र एक कास्य पदक मिळवायलासुद्धा संघर्ष करावा लागतो. व्यायामाबद्दलची जाणीव व आस्था पाश्चिमात्य देशात खूप आहे. अमेरिकेचा अध्यक्ष व्यायाम करत असताना टी.व्ही.वर दिसत असेल, तर तरुण पिढीलासुद्धा त्याचे आकर्षण वाटतेच. परदेशात आबालवृद्ध सतत व्यायाम करीत असतात. व्यायामाची आवड व शरीरस्वास्थ्याबद्दलची जागरूकता असेल तर हे प्रेम अधिक वाढते. आज शाळाशाळांतून योगशिक्षण द्यावयास सुरुवात झाली आहे. सकाळचा किंवा संध्याकाळचा ठरावीक वेळ या व्यायामासाठी काढायचाच. वेळ नाही ही सबब लंगडी आहे. ही वेळ उपलब्ध करण्यासाठी एक तास आधी उठावे. लवकर झोपणे व लवकर उठणे हा आरोग्याचा मंत्र आहे. तुम्ही नियमाने आठ ते दहा दिवस एका ठरावीक वेळी उठण्याचा सराव करा. अकराव्या दिवसापासून तुम्ही आपोआप त्या वेळेला जागे व्हाल. मग घड्याळ व आईच्या हाकेची गरजच भासणार नाही. कारण या शरीराला म्हणजे इंद्रियांना जसे वळण लावावे तसे ते वळते. सुरुवातीस थोडे जड जाईल पण हळूहळू ती जीवनशैली होईल. व्यायामाची गोडी लागणे हेच महत्त्वाचे आहे. शरीरसौष्ठव स्पर्धेत भाग घेण्यासाठी हा व्यायाम नसून आपले शारीरिक व मानसिक आरोग्य निकोप ठेवण्यासाठी आहे.

जागतिक आरोग्य संघटनेने भारताला दिलेला इशारा हा तरुण पिढीसाठी अधिक मोलाचा आहे. ते म्हणतात, ''२१ वे शतक हे मनोविकारांचे आहे. २०२० सालापर्यंत या देशात ४० टक्के लोक हृदयविकार, मधुमेह, रक्तदाब या रोगांनी पीडित असतील.'' या रोगांचे दुष्परिणाम आतापासूनच दिसायला लागले आहेत. आज तिशी-पस्तिशीतील अनेक तरुण या हृदयविकाराचे बळी ठरत आहेत. मनोविकारांमुळे नैराश्य, तणाव वाढून आत्महत्यांचे प्रमाण तरुण वर्गात पराकोटीला गेले आहे.

या दुष्टचक्रातून सुटण्याचा एकमेव मार्ग म्हणजे आपली जीवनशैली बदलणे. आरोग्याचा मंत्र आचरणात आणणे. शरीर व मन व्यायामाने सुदृढ, निरामय ठेवणे. म्हणून या क्षणापासून निर्णय घ्या, प्रतिज्ञा करा, उठा... प्रभावी व्यक्तिमत्त्वासाठी व जीवन सुंदर घडविण्यासाठी व्यायामाची साथ करा.

नेमका कोणता व्यायाम करावा याचे मी येथे मार्गदर्शन करणार आहे. तुम्ही तुमच्या शरीरप्रकृतीला झेपेल, रुचेल असाच व्यायामाचा प्रकार निवडा.

या प्रकरणाचे मी दोन भाग केले आहेत. यातील पहिल्या भागात व्यायामाचे विविध प्रकार सांगणार आहे व दुसऱ्या भागात योगसाधनेचे महत्त्व विशद करणार आहे. आज अवघे जग या योगसाधनेच्या मार्गाचे अनुकरण करीत आहे. युरोप-अमेरिकेसारख्या प्रगत राष्ट्रांतील आबालवृद्धांनी भारतीय योगपद्धतीला स्वीकारले आहे. या योगसंबंधी विस्तृत माहिती दुसऱ्या भागात देणार आहे. पहिल्या प्रकारात तुम्हाला निवड करण्याची संधी आहे, पण योगसाधनेला मात्र पर्याय नाही. ज्याला सर्वांगीण आरोग्य मिळवायचे आहे त्याने 'योग' आपलासा केलाच पाहिजे. दिवसातील व्यायामाचा एक तास तुमच्या संपूर्ण दिवसाचे सार्थक करील.

⁂

प्रकरण चौथे

व्यायाम

अत्यंत चांगल्या व्यायामप्रकारांमध्ये तुम्हाला कोणत्याही साधनसामग्रीची गरज लागत नाही. भारतीय म्हणजे देशी व्यायामपद्धतीत जोर, बैठका, सूर्यनमस्कार, चालणे, पळणे, पोहणे, डोंगर चढणे-उतरणे, लाठी, गदा फिरविणे, तलवार, भाला, जंबिया फिरविण्याचे व्यायाम, कुस्ती असे अनेक प्रकार रूढ आहेत. भारतबाह्य व्यायामात बॉक्सिंग, वजन उचलणे, सिंगल बार, डबल बार, रोमन रिंग्ज हेही प्रकार चांगले प्रचलित आहेत.

कोणताही व्यायामप्रकार निवडा, पण अतिरेक मात्र करू नका. स्वभाव, परिस्थिती, अनुकूलता यानुसार व्यायाम निवडा. फक्त त्यात सातत्य ठेवा. सबबी सांगून टाळू नका. जसे भोजनाशिवाय राहता येत नाही तसे व्यायामाचे झाले पाहिजे. व्यायाम निष्ठेने सुरू झाला की, त्याचा परिणामसुद्धा दिसावयास सुरुवात होतो. स्नायू बांधेसूद, छाती रुंद, दंड-मनगटे यांचा आकार वाढायला लागतो, रोगप्रतिकारकशक्ती वाढते, चपळता व सक्षमता वाढते, अन्न पचते, मनाची दृढता वाढते... असे अनेक चांगले बदल दिसायला लागतात.

घरातल्या घरात जॉगिंग म्हणजे एकाच जागी पळण्याचा व्यायाम करणेसुद्धा सुलभ आहे. जोर-बैठका हा तर प्राचीन काळापासून चालत आलेला व्यायाम प्रकार आहे. आपल्याकडील तालमीतून पहिलवानांना व्यायामाची सुरुवात जोर-बैठकापासूनच करावी लागते. या व्यायामामुळे हातापायांचे स्नायू पुष्ट होतात, ताकद वाढते. सूर्यनमस्कारांनी सर्वांगाचा उत्तम व्यायाम होतो. शास्त्रशुद्ध बारा नमस्कार, मोकळ्या जागेत व सूर्यप्रकाशात केले तर खूप चांगला परिणाम दिसून येतो. एकूण दहा स्थितीमध्ये एक नमस्कार पूर्ण होतो. सूर्याची बारा नावे सरळ म्हणून 'ॐ ऱ्हां मित्राय नमः' याप्रमाणे हे नमस्कार घालावेत. आपल्या कुवतीनुसार नमस्कारांची संख्या वाढविता येईल.

पळण्याच्या व्यायामाला जागतिक स्तरावर सर्वमान्यता मिळाली आहे. ऑलिम्पिकमध्ये सोळा प्रकारच्या पळण्याच्या शर्यती असतात. कमी अंतराचे, मध्यम व प्रदीर्घ अंतराचे पळणे असे सामान्यतः तीन प्रकार यामध्ये असतात. पाय, छाती यांना विशेष व्यायाम देणारा हा प्रकार आहे. पळताना मात्र तोंड उघडे राहणार नाही अशा पद्धतीने श्वास घ्यावा.

जे लोक नदीकाठी राहतात किंवा स्वीमिंग टँक ज्यांच्यापासून जवळ आहे अशा लोकांनी पोहण्याचा व्यायाम जरूर करावा. सर्वांगाला सक्षम बनविणारा हा व्यायाम आहे. रोज अर्धा तास ते तासभर पोहणाऱ्यांना मग इतर काही अधिक व्यायाम करण्याची गरज नाही. आंतरराष्ट्रीय स्तरावर या व्यायामाने खूप प्रतिष्ठा मिळविली आहे. तरुण-तरुणींना सहज जमणारा हा व्यायामप्रकार खूप लाभदायक आहे.

निसर्गातील पदभ्रमण, डोंगरचढाई व पर्वतारोहण (हायकिंग, ट्रेकिंग, माऊंटेनीयरिंग) हे आज खूप लोकप्रिय व्हायला लागले आहेत. तरुणाई हे आव्हान स्वीकारते आहे. नवनवे विक्रम प्रस्थापित होत आहेत. सुट्टीच्या काळात निसर्गात रमण्यासारखा आनंद नाही. निसर्ग खूप खूप आपल्याला शिकवितो. मनाची प्रसन्नता वाढवितो. पशुपक्षी, वृक्षवल्ली, फुले-फळे, झरे, नद्या... आपले व्यक्तिमत्त्व फुलवतात. मरगळ नाहीशी करतात. नवा उत्साह, नवी ऊर्जा, चैतन्य घेऊन आपण घरी येत असतो. म्हणून जिथे जिथे शक्य आहे तिथे तिथे तरुणांनी ग्रुप करावेत व अशा निसर्गसहली आयोजित कराव्यात. निसर्गात रमणारा कधी निराश होत नाही. दैनंदिन जीवनात लहान-मोठ्या संकटांना डगमगत नाही. लाखमोलाच्या आनंदाला तुम्ही पारखे होऊ नका. वर्षानुवर्षे याचा मी स्वतः पुरेपूर अनुभव घेतला आहे. म्हणून कळकळून हे सांगतो आहे.

या सर्व व्यायामप्रकारात 'चालणे' हा एक सहज जमणारा सर्वोत्तम व्यायामप्रकार आहे. परदेशात यासाठी स्वतंत्र ट्रॅक्स केले जातात. आपल्याकडेही मोठ्या शहरांतून हे तयार केले जात आहेत. मोकळ्या हवेत, एखाद्या उद्यानात किंवा गावाबाहेर चालत जाणे यासारखा आनंद नाही. खूप लांब जायचे नसेल तर, एखाद्या मैदानात गोल वा चौकोनी फेऱ्या घालणे हे उत्तम. चालण्यात मात्र गती असावी. लष्करी सैनिकाप्रमाणे शिस्त असावी. मळमळीत चालण्याने अपेक्षित परिणाम साध्य होत नाही. या व्यायामात दीर्घ श्वासोच्छ्वास आपोआप घडतो. तो शरीरास अत्यंत उपकारक असतो. चालणे हा केवळ पायांचा व्यायाम नव्हे. संपूर्ण शरीराला सक्षम बनविणारा हा व्यायाम आहे. आज घरोघरी दुचाकी वाहने वाढली आहेत. त्यामुळे पायातील चालण्याचे बळच निघून गेले आहे. वाहने जरूर वापरा पण जेव्हा आवश्यक असतील तेव्हाच, पण जेव्हा जेव्हा शक्य आहे तेव्हा चालणे सोडू नका.

जो सतत चालत असतो, तेव्हा त्याच्याबरोबर त्याचे भाग्यही चालत असते, असे उपनिषदांनी म्हटले आहे. "चरैवेति । चराति चरतो भगः ।" भग म्हणजे भाग्य! चालणाऱ्याचे नशीबही त्याच्याबरोबर चालत असते. थांबला तो संपला. पाणी जोपर्यंत वाहते आहे तोपर्यंत ते शुद्ध असते, पण साचले की, डबके होते. म्हणून माणूससुद्धा पाण्यासारखा व वाऱ्यासारखा वाहता पाहिजे. मग तो स्थितिप्रिय राहत नाही. म्हणून साचलेपण निर्माण होत नाही. असे झाले म्हणजे मानसिक आरोग्यसुद्धा बिघडण्याची शक्यता कमी होते.

यासाठी चालले पाहिजे. आजकाल डॉक्टरसुद्धा मधुमेही व हृदयविकार, रक्तदाब असणाऱ्यांना हाच सल्ला देतात. आपण सुरक्षा कवच म्हणून आतापासूनच हे का करू नये? 'Precaution is better than cure' हे याचसाठी म्हटले आहे.

गांधीजी, विनोबाजी जन्मभर चालले. चालतच सर्व व्यवहार केले. आंदोलने केली, तीही चालतच. फक्त अर्ध्या तासाचे गतीचे चालणे. दिवसभर तुमचे मन व शरीर तंदुरुस्त ठेवते. व्यायाम म्हणजे केवळ कसरत व मेहनत नव्हे. जेव्हा जेव्हा वेळ मिळेल त्या वेळी चालत राहा. चालता चालता एखादे सुभाषित, ओवी, श्लोक, उत्तम कविता, शेर-शायरी पाठ करा. थोडे मनन-चिंतन करा. एखाद्या सुविचारावर मंथन करा. प्रत्येक क्षण तुम्ही सत्कारणी लावाल. या वयात तुमची स्मरणशक्ती जबरदस्त असते. जे जे पाठांतर कराल ते ते स्मरणात ठेवा. संभाषणात त्याचा उपयोग करा. उत्तम विचारांचे प्रक्षेपण करा. तुम्ही सांगितलेल्या एखाद्या सुंदर विचाराने कोणा मित्राचे मनही बदलू शकेल. विचारात हे सामर्थ्य नक्कीच आहे. जिथे चालत जाणे शक्य नाही तिथेच शक्यतो वाहन वापरा. उत्तम जीवनशैलीत, चालण्यावर प्रेम करा. नियमित व्यायामाला चालण्याची जोड हवीच. "जीवन चलने का नाम - चलते रहों सुबह-शाम!"

'रीडर्स डायजेस्ट' या सुप्रसिद्ध मासिकाने दीर्घायुष्याची रहस्ये प्रसिद्ध केली आहेत. त्यात दुसऱ्या क्रमांकाला 'चालणे' आहे. त्यात म्हटले आहे, "आठवड्यातून तीन वेळात प्रत्येकी तीस मिनिटे जलद चालण्याचा व्यायाम केला, तर शारीरिक वय दहा वर्षांनी कमी होते."

काय खोटे आहे यात? खूप संशोधनाअंती त्यांनी ही रहस्ये मांडली आहेत. शुद्ध हवेत, निसर्गाच्या सान्निध्यात जो चालतो तो खऱ्या अर्थाने जीवनाचा आस्वाद घेतो.

चालण्याचा हा आनंद मी जीवनभर लुटतो आहे. आजही ६६ व्या वर्षी, सात ते आठ किलोमीटर चालणे रोज ठेवले आहे आणि त्याचे फायदेही मला मिळत आहेत. म्हणून हा प्रेमाचा सल्ला.

प्रकरण पाचवे

योग

जिथे योग आहे तिथे रोग नाही

योग, आयुर्वेद व अध्यात्म या तीन गोष्टी भारताने जगाला दिल्या आहेत. या तिन्ही गोष्टींचा प्रचार व प्रसार जगभर होतो आहे. प्रत्येक भारतीयाला ही अभिमानाची गोष्ट आहे. पण दुर्दैव असे की, आपल्या करंटेपणामुळे आपण यापासून खूप दूर आहोत. आता पाश्चात्त्य मंडळीच तुम्हाला शिकवायला येथे येतील अशी स्थिती निर्माण झाली आहे. जवळ अमृत असून आपण तहानलेलो आहोत, अशी ही स्थिती आहे.

या प्रकरणात आपण फक्त 'योग' या विषयाचाच विचार करणार आहोत. सरकारला आता जाग आली आहे म्हणून शिक्षणक्रमात योगाला स्थान मिळाले आहे. रामदेवजी स्वामीसारख्या व्यक्ती, संपूर्ण भारत योगमय करून, देशाला आरोग्यसंपन्न करण्यासाठी आयुष्य पणाला लावत आहेत. टी.व्ही. चॅनेल्सवर रोज त्याचे प्रसारण होते आहे. दिल्ली, जयपूर, कोलकाता, मुंबई, पुणे, नाशिक... अशा मोठमोठ्या शहरांतून योग-शिबिरे होत आहेत. तरुण-प्रौढ सर्वच जण हजारोंच्या संख्येने या शिबिरात सामील होत आहेत. पहाटे पाच वाजता प्रचंड मैदानावर हजारो लोक योगासाठी एकत्र येतात हे विलोभनीय दृश्य पाहायला मिळते. डॉक्टर, इंजिनीयर, उच्चपदस्थ, नट-नट्या, मंत्री-राजकारणी, व्यापारी व तुमच्यासारखे तरुण ह्या शिबिराला येऊन सर्वांबरोबर आसने करतात, हे मी गेले वर्षभर टी.व्ही.वर पाहत आहे. लोकांनी त्यावर आपले मतप्रदर्शनही केले आहे. योगापासून आपल्याला अनेक फायदे होत आहेत हा लोकांचा दावा आहे. त्यामुळे ही संख्या दिवसेंदिवस वाढत आहे. वजन कमी होणे, मधुमेह, रक्तदाब आटोक्यात येणे, पाठदुखीसारख्या व्याधी कमी होणे व सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे मानसिक शांती व संतुलन प्राप्त होणे हे योगापासून घडते आहे. योग हा दिवसेंदिवस लोकप्रिय होत आहे. प्रत्येक मोठ्या शहरात व ग्रामीण भागातही योगवर्गांचे आयोजन केले जात आहे. सर्वत्र उपलब्ध होत असलेल्या या योगापासून तुम्ही वंचित राहू नये, म्हणून योग नेमका काय आहे हे आधी समजून घेऊ.

भारतीय संस्कृतीत या योगविद्येस प्राचीन काळापासून अनन्यसाधारण स्थान आहे. महर्षी पतंजली मुनींनी खिस्तपूर्व २०० वर्षांपूर्वी या योगसाधनेची मांडणी केली. मनुष्यामध्ये शारीरिक, मानसिक, नैतिक व आध्यात्मिक पातळी उंचावण्याचे सामर्थ्य या योगविद्येत आहे. जीवनाच्या सर्व अंगांना स्पर्श करणारे हे एकमेव शास्त्र आहे.

व्यक्तिविकास, गुणविकास, मनःशांती, बौद्धिक विकास... या सर्वांसाठी योग परिणामकारक आहे. योग ही केवळ रोगोपचार पद्धती नव्हे किंवा एक व्यायामप्रकार नव्हे. 'योग' शब्दाचा उगीच बाऊ करून घेऊ नका. हा शब्द संस्कृत भाषेतील 'युज्' धातूपासून बनलेला आहे. संयोग किंवा जुळविणे असा याचा अर्थ आहे. प्रत्येक जीव म्हणजे भगवंताचाच आविष्कार आहे. शरीरातील जीवात्मा त्याचाच अंश आहे. या जीवात्म्याचा व परमात्म्याचा संयोग घडवून जीवाला मोक्ष कसा मिळावा हे सांगणारे शास्त्र म्हणजे योग. हे या शास्त्राचे अंतिम ध्येय आहे.

तरुण वयात ही जीवनपद्धती स्वीकारून आपण आपला सर्वांगीण विकास करू शकतो. आपण पहिल्या दोन प्रकरणात मन, बुद्धी यांचा अभ्यास केला. यात अंतःकरणाच्या वृत्ती संतुलित, निकोप करण्याचे मोठे काम योग करतो. मनाची चंचलता, बुद्धीची अस्थिरता दूर करून ती शक्ती विधायक कार्याला गुंतविण्याचे साधन म्हणजे योग. म्हणून योगाची व्याख्या पतंजलींनी अशी केली आहे. योग म्हणजे अंतःकरणातील वृत्तींचा निरोध. 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः' म्हणजे योग. म्हणून योगसाधनेत जशी जशी प्रगती होईल तसतसे त्याचे शारीरिक व मानसिक आरोग्य सुधारत जाते. शरीरबल व मनोबल वाढले की शरीरातील दोष निघून जातात व मनातील अनेक विकारांवर मात करता येते. शरीर व मन यांच्या समतोल वृत्तीवरच आयुष्यातील यश, सुख अवलंबून असते हे आपण पाहिले आहे. योगामुळे नेमके हेच घडते.

अनेकांचा गैरसमज असा आहे की, योग म्हणजे केवळ शारीरिक आसने करणे. आसन हे केवळ योगाचे तिसरे अंग आहे. एकूण आठ अंगे असल्यामुळे याला 'अष्टांग योग' म्हणतात. यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान व समाधी अशा आठ अंगांच्या स्वरूपात पतंजलींनी योग समजावला आहे. पतंजलींनी केवळ १९६ सूत्रांत हे संपूर्ण योगशास्त्र गोवले आहे. ही योगसूत्रे किंवा हे योगदर्शन हाच योगशास्त्रावरील आद्यग्रंथ मानला जातो.

आपण या आठ अंगांचा थोडक्यात विचार करू. यम, नियम व आसन ही तीन अंगे म्हणजे बहिरंग साधना व इतर सर्व अंगे ही अंतरंग साधना होय. बहिरंग म्हणजे शरीराबाहेरील व अंतरंग म्हणजे शरीराच्या आत घडणारी. या अंतरंग साधनेतील धारणा, ध्यान व समाधी ही तीन अंगे अंतरात्म्याचा शोध घेणारी म्हणून त्यांना 'अंतरंग योग' किंवा 'अंतरात्म साधना' असेही म्हटले जाते.

१) यम - या शब्दाने बिचकून जाऊ नका. यम म्हणजे आपले नैतिक आचरण कसे असावे हे सांगण्यासाठी सांगितलेले नियम. समाजात वावरताना आपल्या अंगी कोणते गुण वृद्धिंगत व्हावेत हे 'यम' या अंगात सांगितले आहे. अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य व अपरिग्रह अशा वैश्विक नीतिगुणांचा यात समावेश आहे.

२) नियम - व्यक्तिमत्त्व विकासासाठी तसेच सामाजिक आचरण सुधारण्यासाठी काही नियम सांगितले आहेत. शौच (स्वच्छता), संतोष, तप, स्वाध्याय व ईश्वरभक्ती हे शरीर व मन यांच्या शुद्धीसाठी सांगितलेले नियम आहेत. हे यम-नियमातील नीतिनियम सामाजिक आचरण सुधारण्यासाठी व व्यक्तिमत्त्व विकास घडविण्यासाठी आवश्यक आहेत.

३) आसन - हे तिसरे अंग अनेक चांगले परिणाम घडवून आणते. ''स्थिरसुखम् आसनं ।'' अशी आसनाची व्याख्या केली आहे. म्हणजे व्यक्तिमत्त्वाची स्थिर आणि सुखदायी अवस्था म्हणजे आसन असे महर्षी पतंजली म्हणतात. शरीर, मन, बुद्धी हे सर्वच या व्यक्तिमत्त्व शब्दात आले आहे. शरीराचे आरोग्य व स्थैर्य तसेच मनाची समतोल वृत्ती, स्थिरता साधण्यासाठी करावयाच्या साधनेचा या अंगात समावेश आहे. आसनामुळे सर्वांत मोठा लाभ शरीर निरोगी व बलवान ठेवण्यात होतो. बलवान म्हणजे रेखीव, सुडौल, आकर्षक व रोगविरहित. ही आसने कशी करावीत हे आपण नंतर पाहू.

४) प्राणायाम - या चौथ्या अंगात श्वास व उच्छ्वास यांचे लयबद्ध नियंत्रण साधण्याचा विचार आहे. अनुशासित व नियंत्रित श्वसन यात घडते.

५) प्रत्याहार - यामध्ये इंद्रियनियमनाचा अभ्यास सांगितला आहे. अंतर्मुखता हे याचे प्रमुख अंग आहे.

६) धारणा - अल्पसमयासाठी चित्ताची एकाग्रता कशी साधायची याचा विचार यात आहे. देह, चित्त व इंद्रिये यांना परमात्मतत्त्वावर कसे एकाग्र करायचे याचा अभ्यास यात आहे.

७) ध्यान - वर सांगितलेल्या धारणेचे सातत्य कसे राखायचे याचा अभ्यास या अंगात आहे. मुख्य ध्येयाचे चिंतन करता करता त्यात तल्लीन कसे व्हायचे याची ही साधना आहे.

८) समाधी - या अंगात अद्वैताची म्हणजे संपूर्ण ऐक्याची साधना आहे. आत्मा व परमात्मा यांचे तादात्म्य यात अभिप्रेत आहे. परमात्म्याशी हे मिलन आहे. जीव व शिव यांचे हे ऐक्य आहे. ईश्वरप्रत नेणारे हे अंग आहे.

योगासने व प्राणायाम - आरोग्याची गुरुकिल्ली

योगाबद्दलची आवश्यक माहिती आपण करून घेतली. तुम्हा तरुणांसाठी ती माहिती पुरेशी आहे. या वयात अष्टांग योगसाधनेतील आसने व प्राणायाम ही दोन अंगे तुम्ही आत्मसात केलीत, तरी तुम्हाला त्याचा पुरेपूर फायदा होईल. आपल्या जीवनशैलीत तुम्ही व्यायामाचा, तुम्हाला प्रिय असलेला कोणताही प्रकार निवडा, पण योगासनांना दिवसातील किमान पाऊण तास तरी द्यावा. आपल्या जीवनाचा योग हा अविभाज्य भाग व्हावा. आसन-प्राणायामाच्या अभ्यासाने यम-नियमांने पालनही सहज घडायला लागते. बलप्राप्ती, मानसिक स्वास्थ्य, बौद्धिक पात्रता, उत्साह, मनोधैर्य, मनःशांती लाभते. शरीर, मन व बुद्धी यांचे संतुलन होते. शरीरातील प्रत्येक संस्थेचे कार्य सुरळीत होते व निरामय आरोग्याचा लाभ होतो. आपली सुप्त ऊर्जा प्रकट व्हायला लागते त्यामुळे कार्यक्षमता वाढते. विद्यार्थिदशेत तर स्मरणशक्ती व उत्साह वाढल्यामुळे अभ्यासात खूप प्रगती होते.

इतर व्यायाम प्रकारांत शरीराच्या काही अवयवांनाच व्यायाम मिळतो, पण योगासनात मात्र शरीराच्या सर्व भागांना व्यायाम मिळतो. इतर व्यायाम प्रकारांत मन-बुद्धीला विशेष स्थान नाही, पण योगासनामुळे मनोबल, मनःस्वास्थ्य वाढते. मनःशांती मिळाल्यामुळे आरोग्य सुधारते. स्थिर व सुखमय आसनाने आरोग्यप्राप्ती होते. मनाचे आरोग्य सुधारल्यामुळे शरीराचेही आरोग्य सुधारते. एकाची स्थिती दुसऱ्यावर परिणाम करते हे आपण पूर्वी पाहिले आहे. मन व शरीर यांचा अतूट संबंध आहे. केवळ रोगापासून मुक्त शरीर म्हणजे आरोग्य नव्हे. 'दुःखविरहित' शरीर व मन म्हणजे आरोग्य असे मानलेले आहे. योगासने व प्राणायाम ही आरोग्याची खरी गुरुकिल्ली आहे, कारण यात शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, नैतिक, आत्मिक अशा विविध स्तरांमध्ये सुयोग्य संतुलन, लय व सुसंवाद असणे म्हणजे आरोग्य होय.

हे सर्व योगासनात व प्राणायामातच शक्य आहे. म्हणून तुम्ही या वयातच योगाभ्यास ही एक जीवनपद्धती म्हणून त्याचा स्वीकार करा. नित्य योगाभ्यासाने तुमच्या सर्वांगीण व्यक्तिमत्त्वाचा विकास होईल यात तिळमात्रही संशय नाही. एकदा तुम्ही हा योगाभ्यास सुरू केला की, हळूहळू तुमच्यातील असलेले स्वभावदोषसुद्धा नाहीसे व्हायला लागतात. चिडचिडेपणा, रागीट स्वभाव, द्वेष, निंदा, मत्सर असे दोष व तमोविकार हळूहळू नष्ट व्हायला लागतात. 'व्यसने सोडा' असे म्हणावेच लागत नाही. योगाभ्यासातील व्यक्ती सहजपणाने व आनंदाने आपले वाईट व्यसन सोडते, हा सर्वांचा अनुभव आहे. मांसाहार वर्ज्य करा किंवा कमी करा असा उपदेश न करतासुद्धा अशी व्यक्ती हळूहळू शुद्ध शाकाहाराकडे वळते. योगाभ्यासामुळे अशा वाईट प्रवृत्तींचे निर्मूलन सहजसाध्य होते.

हे स्पर्धात्मक युग आहे. येथे सतत संघर्ष आहे. काहीतरी साध्य करण्यासाठी धडपडावे लागणारच आहे. या धकाधकीच्या जीवनात ताणतणाव वाढणे ही नित्याची बाब झाली आहे. हा ताणतणाव, चिंता, भीती वाढली, की मनोविकार आलेच म्हणून समजावे. यातूनच नैराश्य बळावते. या सर्वांवर योगाभ्यास ही संजीवनी आहे. यासारखे दुसरे साधन नाही. म्हणून जीवन सर्व स्तरांवर यशस्वी व सुखमय करण्यासाठी योगासने व प्राणायाम यांच्या प्रत्यक्ष अभ्यासाला ताबडतोब सुरुवात करा. शुभस्य शीघ्रम्...

मी या ठिकाणी अक्षराद्वारे योग शिकवू शकणार नाही. योग हा प्रत्यक्ष गुरूकडून शिकला पाहिजे. असे शिकविणाऱ्या योगशिक्षकांची संख्या रोज वाढते आहे. मनापासून ज्याला शिकायची इच्छा आहे त्याला निश्चित मार्ग उपलब्ध आहे. आजकाल टी.व्ही.त पाहून आसने व प्राणायाम घरच्या घरीच करणारे लोकही आहेत. पण या क्षेत्रातील माझा अनुभव व ज्ञान असे आहे की, उत्तम प्रशिक्षित योगशिक्षकाकडूनच हे सर्व शिकले पाहिजे. कारण चुकीच्या पद्धतीने आसने व प्राणायाम करून त्याचे चांगले परिणाम मिळण्याऐवजी घातक व हानीकारक परिणाम होण्याचाच अधिक संभव असतो.

१० ते १५ दिवसांची संस्कार शिबिरे किंवा योगशिबिरे होत असतात. अशा शिबिरांतून उत्तम तयारी करून घेतली जाते. सुट्टीच्या दिवसांत ही शिबिरे आयोजित केली जात असल्यामुळे याचा लाभ तुम्ही विद्यार्थ्यांनी जरूर घ्यावा. शिक्षण घेत नसलेल्या तरुण-तरुणींनीही हे प्रशिक्षण जरूर घ्यावे. आयुष्यात मिळविलेल्या या ज्ञानसामग्रीवर तुम्ही आपले जीवन निश्चित सुंदर घडवाल.

पाऊण तासाचा आसनांचा व प्राणायामाचा एक आदर्श असा परिपाठ मी येथे तुम्हाला देत आहे. जेव्हा तुम्ही कोठेही शिकलेला असाल, त्या वेळी, ही आसने तुम्ही निश्चित केली असतील. पण समजा परिचित नसतील तरी, केलेल्या सूचनांनुसार ती तुम्हाला निश्चित जमतील. यात मोजक्या पण अत्यंत परिणामकारक आसनांचा समावेश आहे. आपण आसने किती करतो यापेक्षा ती कशी करतो हे महत्त्वाचे आहे. दिवसातील पाऊण तास हा, तुम्हाला सकाळी किंवा संध्याकाळी सहज मिळण्यासारखा आहे. मिळत नसेल तर मी आधीच उपाय सांगितला आहे. नेहमीपेक्षा एक तास आधी उठा. या पाऊण तासाचे तुम्ही सोने करालच पण उरलेला दिवससुद्धा तुमचा उत्साहात, आनंदात, उद्योगात, अभ्यासात जाईल. कंटाळा किंवा आळस न येता. या पाऊण तासासाठी मी जो कार्यक्रम तुम्हाला देत आहे यापेक्षा, ज्यांना अधिक काही करायचे आहे ते त्यांनी जरूर करावे.

योगासनांची पूर्वतयारी

योगासनांच्या सरावासाठी मनाचा निग्रह, आत्मविश्वास व श्रद्धा असणे जरुरीचे आहे. कोणीही कोणत्याही वयात हे शिकू शकतो. योगाभ्यास व इतर कोणताही व्यायाम तुम्ही नियमित करू शकता. फक्त दोन्हींमध्ये थोडा कालावधी (अर्धा ते एक तास) असावा. योगाभ्यासासाठी नियमितपणा व चिकाटी पाहिजे. सुरुवातीस पाऊण तास पण जसजशी प्रगती होईल तसतसा हा कालावधी व आसनांची संख्या जरूर वाढवावी.

रिकाम्या व हलक्या पोटी ही आसने केली पाहिजेत. जेवण केल्यानंतर किमान चार तास आसने करू नयेत. पहाटेची किंवा सकाळची वेळ उत्तम, पण जमत नसेल तर संध्याकाळी केव्हाही करावी.

हलके व सैल कपडे घालून हा योगाभ्यास करावा. शक्यतो निवांत, हवेशीर, प्रदूषणविरहित जागा असावी. मन प्रसन्न राहील असे वातावरण असावे. अशा जागेत जमखान, कांबळे किंवा जाड ब्लँकेट घालून आसने करावीत.

योगसाधनेपूर्वी शरीरशुद्धी महत्त्वाची असते म्हणून शक्यतो स्नानादि कार्यक्रम उरकूनच आसने करावीत. मन शक्यतो तणावरहित असावे.

सर्व हालचालींत लय साधावी. सावकाश, संथ, सुनियंत्रित व अवाजवी ताण न देता आसने करावीत. श्वासोच्छ्वास नाकाने करावा. श्वास रोखून धरू नये. शिकविताना केलेल्या सूचनांनुसारच श्वसनाचे तंत्र सांभाळावे. आपल्या मनानुसार त्यात काही बदल करू नये.

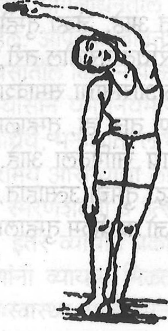
स्थिर आसन हेच सुखावह असते. आसन स्थिर ठेवण्याकरिता शारीरिक व मानसिक शक्तींचा कमीत कमी वापर करावा. शरीराची इतर अंगे शिथिल करावीत. आसन आपल्या कुवतीप्रमाणे स्थिर ठेवावे. या स्थितीत श्वासोच्छ्वास नैसर्गिक व सहज, संथ ठेवावा. शरीराला मुद्दाम ताणणे किंवा झटके देणे, वाकविणे किंवा वळवणे असे काही करू नये.

युक्त व संतुलित आहार, योग्य विहार व आवश्यक विश्रांती ही आरोग्याची गुरुकिल्ली आहे व योगाभ्यासास अत्यंत आवश्यक आहे.

योगासने

१. उभ्याने करावयाची आसने

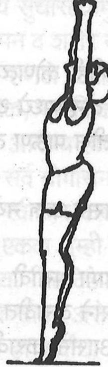
१. अर्धकटी चक्रासन



स्थिती - टाचा जुळवून ताठ उभे राहा. हात मांड्यांजवळ. बोटे ताठ. श्वास घेत उजवा हात बाजूने सावकाश वर न्या. दंड कानाला चिकटू द्या. तळवा डावीकडे. सावकाश डावीकडे वाका. तळहात मांडीवर खाली सरकवा. वाकत असताना श्वास सोडा. शरीराला वर ताणून, शरीर एका पातळीत आणून श्वसन नियमितपणे चालू. अंतिम स्थितीत एक मिनिट राहून सावकाश मूळ स्थितीत यावे. (असेच डाव्या हाताने करा.)

फायदे - पाठीच्या कण्यास दोन्ही बाजूस ताण मिळतो. त्यामुळे लवचिकता येते. यकृताचे कार्य सुधारते. स्नायूंचे आकुंचन-प्रसरण होऊन बळकटी निर्माण होते.

२. ताडासन



स्थिती - टाचा जुळवून ताठ उभे राहा. हात मांड्यांजवळ. बोटे ताठ. टाचा व गुडघे एकमेकाजवळ ठेवा. नंतर दोन्ही हात (तळहात जमिनीकडे करून) एकमेकांना समांतर येतील अशा रीतीने हळूहळू वर न्या. टाचाही वर उचलून घ्या. बाहु कानाजवळ येऊ द्या. सर्व शरीराला आपण वर खेचत आहोत अशा पद्धतीने ताण द्या. चेहरा सरळ ठेवून दृष्टी स्थिर ठेवा. श्वासोच्छ्वास नेहमीप्रमाणे असावा. याला 'ताडासन' म्हणतात. ताडाच्या झाडाप्रमाणे ताठ. या स्थितीत एक ते दीड मिनिट राहा. नंतर मूळ स्थितीस या.

फायदे - पायातील अशुद्ध रक्तवाहिन्यांचे कार्य सुधारते. शारीरिक तोलक्षमता सुधारते. मणक्यांतून निघणाऱ्या ३१ नाड्या उत्तेजित होतात व रक्ताभिसरण सुधारते.

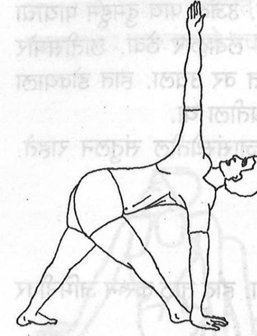
३. त्रिकोणासन



स्थिती - दोन्ही पाय जुळवून सरळ उभे राहा. नंतर उजवा पाय सुमारे एक मीटर उजवीकडे न्या. त्याच वेळी दोन्ही हात बाजूला जमिनीसमांतर करा. शरीर कमरेत उजवीकडे वाकवा. उजव्या हाताची बोटे उजव्या घोट्याला लागेपर्यंत वाका. डावा हात सरळ वर. शक्यतो या स्थितीत दोन्ही हात एकाच रेषेत असावेत. काही वेळ (साधारण एक मिनिट) या स्थितीत थांबून उलट क्रमाने स्थितीत या. असेच डावीकडे करा.

फायदे : मांड्या व पोटऱ्यांचे स्नायू बळकट होतात. पाठदुखी नाहीशी होते.

४. परिवृत्त त्रिकोणासन



स्थिती - दोन्ही पाय जुळवून उभे राहा. वरील त्रिकोणासनाप्रमाणेच हात वर नेत उजवा पाय साधारण एक मीटर लांब न्या. श्वास घ्या.

आता कमरेत वाकून उजवा तळहात डाव्या पावलाच्या पलीकडे जमिनीवर टेकवा. वरच्या हाताच्या बोटांकडे पाहा. गुडघ्यात वाकू नका. एक मिनिट या स्थितीत थांबून उलट क्रमाने मूळ स्थितीत या.

असेच उजवीकडे करा.

फायदे - पाठीच्या कण्याला चांगला पीळ बसतो. त्यामुळे त्यातील दोष दूर होतात. मूत्रपिंडांचे कार्य सुधारते.

५. अर्धचक्रासन



स्थिती - हाताची पाचही बोटे समोर येतील अशा तऱ्हेने कण्यापाशी कमरेला तळहातांचा आधार द्या. नंतर कमरेच्या मणक्यापाशी मागे वाका. डोके मोकळेपणाने मागे ढिले सोडा. मागे वाकताना श्वास घ्या. श्वसन करीत मिनिटभर या स्थितीत थांबा. नंतर क्रमाने मूळ स्थितीत या.

फायदे - पाठीच्या कण्याला लवचिकपणा येतो. डोक्याला होणारा रक्तपुरवठा वाढतो.

६. पादहस्तासन



स्थिती - दोन्ही पावले जुळवा. हात बाजूने वर उचलून जमिनीला समांतर करा. हात तसेच पूर्ण वर घ्या. श्वास घ्या. संपूर्ण शरीर टाचा न उचलता वर ताणा. पाठ ताठ ठेवून काटकोनात पुढे वाका. माकडहाडापाशी जोर लावून तिथपासूनचा भाग पुढे ढकला. हातही पुढे ताणा. खाली जाताना श्वास सोडा नि काटकोनात वाकल्यावर तो घ्या.

श्वास सोडत पाठ ताठ ठेवून आणखी खाली वाका. तळहात पावलांच्या शेजारी टेकवा. डोके गुडघ्यांच्या मध्ये. श्वसन नेहमीसारखे चालू ठेवा. ही स्थिती एक मिनिट ठेवा. पुन्हा उलट क्रमाने मूळ स्थितीत या.

फायदे - पाठदुखी थांबते. मांड्या व पोटऱ्या यांना बळ मिळते. बद्धकोष्ठता दूर होते.



७. वृक्षासन

स्थिती - पाय जुळवून सरळ उभे राहा. हात शरीरालगत ठेवा. उजवा पाय दुमडून पायाचा तळवा डाव्या मांडीच्या बरोबरीने ठेवावा. दुमडलेला पाय बाजूला लंबाकार ठेवा. छातीसमोर दोन्ही हात जोडून प्रणाम मुद्रा स्थित राहा. पंजे जोडून दोन्ही हात वर उचला. हात डोक्याला टेकवून ठेवा. या स्थितीत मिनिटभर राहा व पुन्हा क्रमाने मूळ स्थितीला या.

फायदे - यामुळे पायांना बळकटी प्राप्त होते. शरीर व मज्जासंस्थेतील संतुलन राहते. मानसिक एकाग्रता वाढते.

२. बसून करावयाची आसने

स्थिती - पाय ताठ करून नि एकमेकांना जुळवून ताठ बसा. हात ताठ करून जमिनीवर दाबा. म्हणजे शरीर काटकोनात येईल आणि पाठ ताठ राहील.

बसून करावयाच्या सर्व आसनांसाठी प्रारंभीची हीच स्थिती राहील. यानंतर क्रमाने पुढील आसने करावीत. म्हणून पुढे फक्त स्थिती असा उल्लेख केला आहे.

१. वज्रासन



स्थितीत बसावे.

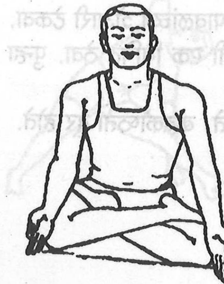
नंतर उजवा पाय गुडघ्यात वाकवून मागे न्या. तळपायावर उजवा पार्श्वभाग ठेवून बसा. डावा पाय असाच मागे न्या. मागच्या बाजूला दोन्ही पायांचे अंगठे एकमेकांना चिकटलेले असावेत. पुढे गुडघे एकमेकांशी जुळलेले असावेत. पाठ ताठ ठेवा. हात मांड्यांवर ठेवा. अशा सुलभ स्थितीत बसल्यावर श्वासाकडे लक्ष द्या. त्यावर मन एकाग्र करा.

हे एकप्रकारे ध्यानासन असल्यामुळे श्वासाची गती आपोआप मंद होते. श्वास दीर्घ चालू लागतो.

या स्थितीत सुरुवातीस दीड-दोन मिनिटे राहा पण सराव झाल्यानंतर तीन ते दहा मिनिटे करावयास हरकत नाही. उलट क्रमाने मूळ स्थितीत या.

फायदे - ओटीपोटातील रक्ताभिसरण सुधारते. जननेंद्रियांचे आरोग्य राखले जाते. कणा नैसर्गिक ठेवण्याची सवय लागते. स्नायुबंध लवचिक बनतात. पायाची दुखणी (उदा. शिरा फुगणे किंवा गुडघे व घोटे दुखणे) बरी होतात. ध्यानाच्या तयारीसाठी हे आसन उत्तम आहे.

२. पद्मासन



प्रथम स्थितीत राहावे.

नंतर उजवा पाय गुडघ्यात दुमडून डाव्या जांघेत ठेवा. तसाच डावा पाय गुडघ्यात वाकवून उजव्या जांघेत ठेवा. दोन्ही पायांचे तळवे वरच्या बाजूस. टाचा एकमेकींना जवळजवळ चिकटलेल्या. हात कोपरात वाकवून मांड्यांवर ठेवा. नंतर हाताचा अंगठा व तर्जनीची टोके एकमेकांजवळ आणून, इतर तीन बोटे सरळ ठेवून ज्ञानमुद्रा तयार करा. ही पद्मासनाची अंतिम स्थिती. या स्थितीत हाताची स्थिती वेगवेगळी असू शकते. नंतर शांत श्वसन करा. एक मिनिटापासून कितीही वेळ या आसनात राहता येते, कारण हे ध्यानासाठी सर्वोत्तम आसन आहे.

फायदे - पाठीचा कणा ताठ राहणे, चित्त शांत होणे, मनाची चंचलता कमी होणे. श्वास दीर्घ व मंद होत असल्याने भावना नियंत्रित होतात. घोटे व गुडघे यांचे सांधे लवचिक होतात. ओटीपोट व पोट या भागातील रक्तपुरवठा वाढल्यामुळे पचन व उत्सर्जन संस्थेचे काम चांगले होते.

३. वक्रासन



पूर्वस्थिती. पाय पसरून बसावे. हात जमिनीवर ठेवून आरामात बसावे.

प्रथम दोन्ही टाचा, चवडे, गुडघे एकमेकांजवळ आणून पाय ताठ ठेवा. पाठीचा कणा ताठ ठेवून तळहात जमिनीवर ठेवा. उजवा पाय गुडघ्यात दुमडून दुमडलेला गुडघा छातीच्या बाजूस येऊ द्या. उजवे पाऊल अशा रीतीने गुडघ्यापाशी ठेवा की ज्यामुळे उजव्या पायाचा चवडा व टाच यांच्या मध्यभागी डाव्या पायाचा गुडघा येईल. नंतर उजव्या हाताने उजवा दुमडलेला गुडघा किंचित डाव्या बाजूस न्या. कमरेपासून वरील भाग उजव्या बाजूस वक्र करा. डावा खांदा उजव्या पायाच्या दुमडलेल्या गुडघ्याजवळ आणा. उजवा गुडघा बगलेत घट्ट बसवल्यानंतर उजवा हात उजव्या बाजूने मागे न्या व जमिनीवर ठेवा. यानंतर डावा हात, गुडघ्यावरील पकड घट्ट करून जमिनीवर ठेवा व मान वळवून चेहरा उजव्या बाजूने मागे नेण्याचा प्रयत्न करा. नंतर कमरेपासून डोक्यापर्यंतचा शरीराचा भाग उजव्या बाजूस वक्र करत कणा ताठ ठेवा. श्वसन नियमितपणे. मिनिट दोन मिनिटे... जेवढे शक्य असेल तेवढे या अंतिम स्थितीत राहून मग उलट क्रमाने मूळ स्थितीत या. असेच डाव्या बाजूने करा.

फायदे - पोट, छाती, पाठ व पाठीचा कणा यांचे स्नायू स्थिरता, आकुंचन व ताण यामुळे बळकट व लवचिक बनतात. त्यामुळे कार्यक्षमता वाढते. मेरुदंडाचे आरोग्य वाढते व मज्जातंतूचे कार्य सुधारते. मानेच्या वक्रताणामुळे ज्ञानतंतू कार्यक्षम होतात.

४. अर्धमत्स्येन्द्रासन



स्थितीत बसावे.

डावा पाय गुडघ्यात वाकवून मागे घ्या आणि टाच शिवणीपाशी घट्ट दाबा. पायावर बसू नका. उजवे पाऊल डाव्या मांडीपलीकडे नेऊन डाव्या गुडघ्यापाशी जमिनीवर टेकवा. कमरेत उजवीकडे पीळ देऊन डावा हात उजव्या गुडघ्याच्या बाहेरून पुढे काढा व त्या दंडाने उजवा गुडघा मागे रेटीत उजव्या पायाचा अंगठा पकडा. आता उजवा हात मागे नेऊन पाठीच्या कण्याला आणखी पीळ द्या. उजवा हात पाठीवरून पुढे आणून डाव्या मांडीला लावा. मानही उजवीकडे फिरवून उजव्या खांद्यावरून मागे पाहा. पाठीचा कणा ताठ ठेवा व श्वसन नेहमीप्रमाणे ठेवून एक मिनिट या अंतिम स्थितीत राहा. याप्रमाणेच उजवा पाय खाली घेऊन करा.

फायदे - मधुमेहींना हे आसन उत्तम आहे. यामध्ये पोटाचे विकार बरे होतात. पोटाचा घेर कमी होतो. कण्याला भरपूर पीळ मिळाल्यामुळे मज्जारज्जू व मज्जातंतू संवेदनाक्षम होतात. बद्धकोष्ठता व अपचनाच्या तक्रारी दूर होतात. या आसनाच्या नित्य अभ्यासाने वक्रासनातील लाभ अधिक प्रमाणात होतो.



५. उष्ट्रासन

स्थितीत राहा.

वज्रासनाच्या स्थितीत या. नंतर गुडघ्यावर उभे राहा. श्वास घेऊन मागे वाका. तळहात तळपायावर टेकवा. मान ढिली सोडा. श्वसन नेहमीप्रमाणे चालू ठेवा. एक मिनिटभर या अंतिम स्थितीत राहा. नंतर श्वास सोडत सावकाश उलट क्रमाने मूळ स्थितीत या.

फायदे - पाठीच्या कण्याला लवचिकता येते. पाठदुखीवर उपयोगी. डोक्याला होणारा रक्तपुरवठा वाढतो.

६. शशांकासन



प्रथम स्थितीत या.

नंतर वज्रासनात बसून हात मागे न्या. उजवे मनगट डाव्या हाताने पकडा. अशाच स्थितीत कमरेत पुढे वाका. कपाळ जमिनीला चिकटवा. श्वसन करीत मिनिट-दोन मिनिटे या अंतिम स्थितीत राहा. उलट क्रमाने मूळ स्थितीत परत या. (या आसनात हात मागे न घेता, हात व शरीर सरळ रेषेत ठेवून कंबरेपासून पुढे वाकता येते.)

फायदे - पोटातील सर्व अवयव कार्यक्षम होतात. क्रोध कमी होतो. बद्धकोष्ठता दूर होते. योगमुद्रेचे सर्व लाभ या आसनात मिळतात.

७. सुप्तवज्रासन

प्रथम स्थितीत या.

वज्रासनात बसा. उजव्या हाताचा कोपरा पाठीच्या मागील बाजूस जमिनीवर ठेवा. याप्रमाणे डाव्या हाताचा कोपरा पाठीच्या मागील बाजूस जमिनीवर ठेवा. मग कोपर खाली सरकवीत जमिनीवर झोपा. दोन्ही हात डोक्यावर बांधून घडी घाला. उजव्या पंजाने डाव्या हाताचा कोपरा व डाव्या पंजाने उजव्या हाताचा कोपरा पकडा. गुडघे एकमेकांशी जुळलेले आणि जोर लावून ते जमिनीलाही चिकटवा. श्वसन करीत या अंतिम स्थितीत मिनीटभर राहा. उलट क्रमाने मूळ स्थितीत परत या.

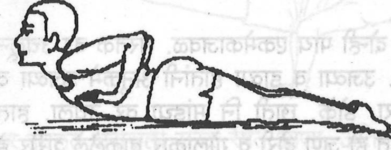
फायदे - मज्जातंतू कार्यक्षम होतात. बद्धकोष्ठता कमी होते. मज्जारज्जूच्या शिरांना चालना मिळते.

३. पालथे निजून करावयाची आसने

स्थिती - पालथे निजा. पाय जुळलेले आणि ताठ. तळपाय वरच्या दिशेला. हनुवटी जमिनीला टेकवा. हात वरच्या बाजूस पालथे, ताठ आणि एकमेकांना समांतर.

पालथे निजून करावयाच्या सर्व आसनांसाठी हीच मूळ स्थिती. म्हणून प्रत्येक आसनापूर्वी जेव्हा 'स्थिती' म्हटले जाते तेव्हा या अवस्थेत राहावे.

१. भुजंगासन



स्थितीत राहावे.

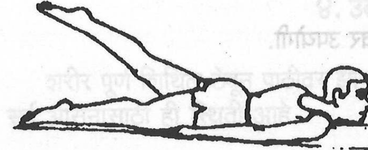
प्रथम दोन्ही गुडघे, दोन्ही टाचा व पायांचे दोन्ही चवडे एकमेकांजवळ ठेवा. कपाळ जमिनीवर. दोन्ही हात कोपरात दुमडून हाताचे तळवे छातीच्या दोन्ही बाजूंना ठेवा. साधारण दोन्ही अंगठे स्तनाग्राच्या रेषेत येतील. नंतर कपाळ पुढे घेऊन नाकाने जमिनीस स्पर्श करा. कोपर शरीराच्या अगदी जवळ, मानेचे स्नायू आकुंचित करून त्याच्या बळावर डोके वर उचला. मग हाताने फारसा जोर न लावताच छाती सावकाश वर उचला. नंतर खांदे मागे घेऊन खांद्यांची हाडे एकमेकाजवळ आणा. पाठीच्या स्नायूंचे आकुंचन करून, नाभीपासून शरीराचा वरचा भाग वर उचला व मागे झुकवा. यामुळे उचललेला भाग नागाच्या फणीसारखा दिसतो, म्हणून या आसनास 'भुजंगासन' म्हणतात. मिनिट-दीड मिनिट नेहमीप्रमाणे श्वसन चालू ठेवा व या अंतिम स्थितीत राहा. नंतर उलट क्रमाने मूळ स्थितीत या.

फायदे - पोटाच्या व छातीच्या स्नायूंवर ताण पडून त्यांचा लवचिकपणा वाढतो. कणा सक्षम बनतो. पाठदुखी थांबते. कंठ ताणल्याने कंठग्रंथींचे आरोग्य वाढते. दमा, ब्रॉंकायटीस, स्पॉंडिलायटीस यावर अत्यंत उपयोगी. पाठीच्या स्नायुसंकोचामुळे मेरुदंड बलवान होतो. मान, पाठ व कंबर यांची दुखणी नाहीशी होतात. यामुळे हे एक सर्वोत्तम आसन आहे.

२. अर्धशलभासन - शलभासन

अर्धशलभासन -

स्थितीत राहावे.



प्रथम दोन्ही गुडघे, टाचा, चवडे एकमेकांजवळ ठेवा. हात शरीराच्या दोन्ही बाजूंना मांड्यांना लागून ठेवा. हाताच्या अलगद मुठी वळून त्या वरच्या बाजूला तोंड करून ठेवा. डोके वर उचलून हनुवटी जमिनीवर ठेवा. डावा पाय तसाच जमिनीवर ठेवून उजवा पाय कमरेपासून वर उचला. वर न्या व स्थिर ठेवा. हे करताना मात्र डाव्या पायाचा आधार घेऊ नये. पाच श्वासोच्छ्वासापर्यंत पाय वर असावा. याचप्रकारे उजवा पाय खाली ठेवून डावा पाय वर न्या. गुडघ्यात पाय वाकू देऊ नका.

शलभासन -



हे अर्धशलभासन, शलभासनासाठी पूर्वतयारी. शलभ म्हणजे टोळ. टोळ जमिनीवर बसल्यावर त्याचा शेपटीसारखा मागील भाग वर उचललेला असतो. तशीच ही स्थिती म्हणून या आसनास 'शलभासन' म्हणतात.

वरीलप्रमाणेच स्थिती. पण आता एक पाय वर न उचलता दोन्ही पाय वर उचला. कमरेच्या खालचाच भाग वर उचला. जमेल तेवढे पाय वर उचला. या अंतिम स्थितीत नेहमीप्रमाणे श्वास घ्या व मिनिट-दीड मिनिट स्थिर राहा.

फायदे - बद्धकोष्ठता कमी होते. मूत्रपिंडाचे कार्य सुधारते. कंबरेचे व नितंबाचे स्नायू बळकट होतात. उदरावर होणाऱ्या दाबामुळे पोटाचे आरोग्य सुधारते.

३. धनुरासन

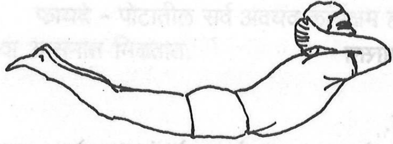


पूर्वस्थितीत राहावे.

कपाळ जमिनीवर. दोन्ही पाय एकमेकाजवळ. मस्तक वर उचलून हनुवटी जमिनीवर घ्या. उजव्या व डाव्या हातांनी अनुक्रमे उजव्या व डाव्या पायांचे घोटे धरा. डोके, छाती नि मांड्या वर उचला. हात कोपरात ताठ. सरळ हात ही जणू दोरी व गोलाकार वाकलेले शरीर हे जणू धनुष्य. म्हणून यास 'धनुरासन' म्हणतात. शरीराचा भार पोटावर येऊ द्या. हे आसन करताना श्वसन मात्र जाणीवपूर्वक चालू ठेवा. प्रारंभी गुडघ्यात अंतर पडेल. सरावाने हे कमी करता येईल. या अंतिम स्थितीत अर्धा ते एक मिनिट राहा. नंतर उलट क्रमाने मूळ स्थितीत या.

फायदे - पचन सुधारते. पोट कमी होते. पाठीचा कणा लवचिक होऊन शरीर सडपातळ होते. आतड्याचे व वात विकार दूर होतात. मेरुदंड लवचिक होतो. अपचन, मलावरोध व गॅसेसचा त्रास यावर हे आसन अत्यंत गुणकारी.

४. मकरासन

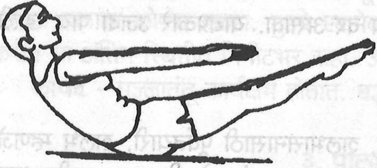


मूळ स्थितीत राहा.

पाय सुमारे एक मीटर फाकवा. चवडे बाहेरच्या बाजूस. टाचा आतल्या बाजूस. टाचा जमिनीला टेकवा. हात कोपरात वाकवून जवळ आणा. डावा तळवा उजव्या दंडावर व उजवा तळवा डाव्या दंडावर ठेवा. हातांच्या छेदावर हनुवटी टेकवा. श्वसन करीत विश्रांती घ्या.

फायदे - हे विश्रांतीचे आसन रक्तदाब, झोप न येणे अशा व्याधींवर उपयोगी.

५. नौकासन

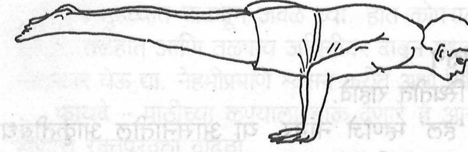


पूर्वस्थितीत राहा.

टाचा, चवडे व गुडघे एकमेकांना लागून दोन्ही पाय सरळ ठेवा. हात सावकाश वर उचला व कोपरात दुमडून छातीच्या दोन्ही बाजूंनी डोक्याच्या बाजूस पुढे काढा व डोक्यापुढे सरळ ठेवा. नंतर कंबर, पाठ, मान, पार्श्वभाग, नितंब येथील स्नायू आकुंचित करून जांघेपासून पायाच्या चवड्यापर्यंतचा भाग व छातीपासून हाताच्या बोटांपर्यंतचा शरीराचा वरचा भाग वर येऊ लागेल. स्नायूंचे हे आकुंचन हळूहळू पूर्ण क्षमतेपर्यंत झाले की, शरीरास नौकेप्रमाणे आकार येईल. या वेळेस हातांचे कोपर व पायांचे गुडघे ताठ ठेवणे आवश्यक आहे. ही नौकासनाची अंतिम स्थिती. साधारण अर्धा ते एक मिनिट या स्थितीत नेहमीप्रमाणे श्वास घेत राहा.

फायदे - हे आसन भुजंगासन व शलभासन यांचा मिलाप असल्यामुळे दोन्हींचे फायदे यातही मिळतात. पोटावर पूर्ण भार असल्यामुळे पोटाची क्षमता वाढते. कंबर, पाठ, मान व पार्श्वभाग याच्या स्नायूंना बळकटी प्राप्त होते. पाठीच्या कण्याचा बळकटपणा व आरोग्य वाढते.

६. मयूरासन



स्थितीत राहावे.

वज्रासनात बसून दोन्ही गुडघे फाकवा. दोन्ही गुडघ्यांच्या मध्ये दोन्ही हातांचे पंजे उलट्या दिशेने ठेवा. पंजांमध्ये पाच-सहा इंच अंतर असावे. सावकाश कंबर वर उचलून दोन्ही हातांचे कोपर दुमडून व जुळवून बेंबीवर ठेवा. सावकाश शरीर पुढे आणत दोन्ही पाय वर उचलत शरीराला सरळ रेषेत आणा. अंतिम स्थितीत शरीराचा पूर्ण भार हातांच्या कोपरांवर ठेवा. या स्थितीत थोडा वेळ स्थिर राहून सावकाश पुन्हा शरीराला मागे आणत पावले जमिनीवर ठेवून मूळ स्थितीत या.

फायदे - जठराग्नी प्रज्वलित होऊन भूक चांगली लागते. इन्शुलिन स्रवणाऱ्या ग्रंथी प्रेरित होऊन मधुमेह कमी होतो. शारीरिक व मानसिक संतुलन राहते.

७. तिर्यक भुजंगासन



स्थितीत राहावे.

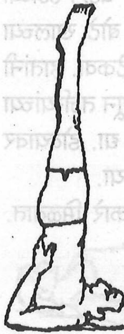
भुजंगासनातील स्थितीप्रमाणे सरळ छातीवर झोपून दोन्ही हातांचे पंजे खांद्याच्या खालील बाजूस ठेवून पाठीमागून दोन्ही पाय फाकवा. सावकाश डोके, छाती वर उचलत उजव्या खांद्यावरून डाव्या पायाच्या टाचेकडे पाहा. नंतर सावकाश तोंड समोर आणून खाली या. याच पद्धतीने दुसऱ्या बाजूनेही आसन करा.

फायदे - भुजंगासनातील सर्व फायद्यांबरोबरच मान, छाती व पोटाच्या स्नायूंना अधिक पूरक परिणाम मिळतो.

४. उताणे निजून करावयाची आसने

शरीर पूर्ण शिथिल ठेवून पाठीवर झोपावे. पाय जुळलेले. हात जमिनीशी समांतर. उताणे निजून करावयाच्या सर्व आसनांसाठी ही स्थिती आहे.

१. सर्वांगासन

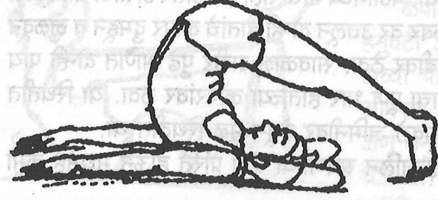


हात मांड्याजवळ ठेवून चवडे, टाचा, घोटे व गुडघा एकमेकांजवळ सरळ ठेवा. अर्ध हलासनाप्रमाणे दोन्ही पाय वर उचलत ३०-६० व शेवटी ९० अंशांपर्यंत या. ९० अंशाच्या स्थितीत थोडा वेळ राहून सावकाश दोन्ही पाय व गुडघे न दुमडता डोक्याकडे न्या. हात कोपरात वाकवून तळहात पाठीला लावा व तळहातांच्या आधाराने खांद्यापर्यंत पाठीचा भाग वर न्या. शेवटी खांद्याच्या हाडाजवळ तळहाताचा आधार द्या व पाय सरळ करा. खांद्यापासून चवड्यापर्यंत शरीर एका रेषेत ठेवा. या स्थितीत हनुवटी कंठाखालील पोकळीजवळ घट्ट बसेल व सर्व शरीराचे ओझे मान व खांदे याच्यावर येईल. या सर्वांगासनाच्या अंतिम स्थितीत श्वसनक्रिया नेहमीप्रमाणे ठेवा. अर्धा ते एक मिनिट या स्थितीत राहा. नंतर उलट क्रमाने परत पूर्वस्थितीत या.

फायदे - घशातल्या थायरॉईड ग्रंथीवर दाब आल्याने त्यांचे कार्य व आरोग्य सुधारते. ओटीपोटातले अवयव कार्यक्षम बनतात. मेंदूला रक्तपुरवठा जास्त होतो, त्यामुळे मानसिक

समाधान, स्थिरता लाभते. अस्थमा, डायबेटीस, कफ, सर्दी यांचे निराकरण होते. अपचन, बद्धकोष्ठता हे दोष दूर होऊन पचनसंस्था सुधारते. (स्पाँडिलायटीस असणाऱ्यांनी हे आसन करू नये.)

२. हलासन



स्थितीत राहावे.

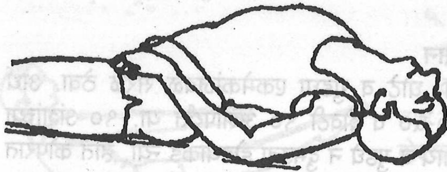
'हल' म्हणजे नांगर. या आसनातील आकृतीबंध नांगराप्रमाणे दिसतो.

दोन्ही टाचा, चवडे, घोटे व गुडघे एकमेकाजवळ घ्या. हात शरीराच्या बाजूस मांड्यांजवळ ठेवा. नंतर सर्वांगासनाप्रमाणेच दोन्ही पाय सावकाश वर उचला. पोटाचे स्नायू आकुंचित करून पार्श्वभाग व नितंब वर उचला. मग पाय डोक्यापासून दूर मागे न्या. हनुवटी छातीशी घट्ट रुतेल. नंतर हात मागे नेऊन दोन्ही हातांची बोटे एकमेकात गुंफा व गुंफलेल्या बोटासह तळहात मस्तकाच्या मागे ठेवा. पाय मागे खाली न्या व चवडे जमिनीवर टेकवा. श्वासस्थिती नेहमीप्रमाणे. या अंतिम स्थितीत अर्धा मिनिट राहा व उलट क्रमाने मूळ स्थितीत या.

फायदे - पाठीचे स्नायू व मणके तसेच कमरेतील मणके ताणले जातात, त्यामुळे त्यांचे आरोग्य सुधारते. सर्वांगासनाप्रमाणेच थायरॉईड ग्रंथीवर ताण आल्याने त्यांचे आरोग्य सुधारते. पोटावरील बदललेल्या दाबामुळे पोटाचे आरोग्य सुधारते. अपचन, मलबद्धता, गॅसेस इ. पोटांचे दोष नाहीसे होतात. मधुमेहावर हे आसन अत्यंत परिणामकारक आहे. मणके बळकट होतात.

(पोटात सूज असल्यास, अपेंडिसायटीसचा त्रास असल्यास किंवा मणक्याचा आजार असल्यास हे आसन करू नये.)

३. मत्स्यासन



स्थिती धारण करावी.

झोपलेल्या स्थितीत पद्मासन करा. उजवा पाय वर उचलून डाव्या जांघेत ठेवा व डावा पाय वर घेऊन उजव्या जांघेत ठेवा. दोन्ही हात कोपरात वाकवा. बोटे खालच्या दिशेत करून तळहात कानापाशी जमिनीवर टेकवा. हातांनी जोर लावून डोके, पाठ व मग हात खाली आणून तर्जन्यांच्या आकड्यांनी पायांचे अंगठे पकडा. मग कोपर जमिनीवर टेकवून कंबर वर रेटा. भार कोपरांवर येऊ द्या. डोक्यावर नको. या अंतिम स्थितीत, श्वास नेहमीसारखा घेत अर्धा मिनिट राहा. उलट क्रमाने मूळ स्थितीत या.

फायदे - सर्वांगासनाचे हे पूरक आसन आहे. त्यामुळे सर्वांगसनाचे लाभ अधिक चांगल्या प्रकारे मिळतात. थायरॉईड ग्रंथीचे कार्य अधिक चांगले होते. अस्थमा कमी होतो.

४. चक्रासन

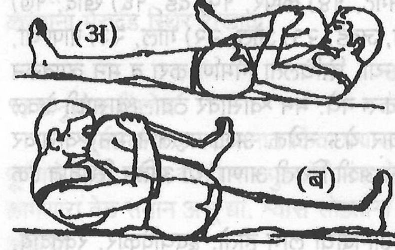
स्थितीत या.

पाय गुडघ्यात वाकवून जवळ घ्या. हात कोपरात वाकवा. बोटे खालच्या दिशेत करून तळहात कानाजवळ टेकवा. तळहात आणि तळपाय जमिनीवर दाबून मधले शरीर वर उचला. मान ढिली सोडा. शरीराला चाकाप्रमाणे गोलाकार येऊ द्या. नेहमीप्रमाणे श्वसन करीत अर्धा मिनिट, या अंतिम स्थितीत राहा. उलट क्रमाने पूर्वस्थितीत या.

फायदे - पाठीच्या कण्याला बाक देणारे हे आसन असल्यामुळे त्यास लवचिकता निर्माण होते. डोक्याकडे होणारा रक्तपुरवठा वाढतो.

५. पवनमुक्तासन

अ. पवनमुक्तासन



स्थितीत राहा.

दोन्ही पाय एकमेकांजवळ ठेवा. हात शरीराच्या दोन्ही बाजूंना शरीरालगत ठेवा. नंतर पाय दुमडा व दुमडलेले गुडघे छातीच्या जवळ घ्या. नंतर दोन्ही हातांनी गुडघ्यास विळखा घाला. पकड घट्ट करून गुडघे छातीवर दाबा. त्यानंतर मस्तक वर उचला आणि हनुवटीने गुडघ्याला स्पर्श करा. काही परंपरामध्ये नाक गुडघ्याला टेकवतात. ही पवनमुक्तासनाची अंतिम स्थिती आहे. त्या स्थितीत नेहमीप्रमाणे श्वसन चालू ठेवा. एक मिनिट या स्थितीत राहून परत मूळ स्थितीला या.

ब. अर्धपवनमुक्तासन

वरीलप्रमाणेच क्रिया आहे. पण यामध्ये प्रथम फक्त उजवा पाय गुडघ्यात दुमडा व दुमडलेला गुडघा छातीजवळ आणा. नंतर हाताने गुडघा धरून छातीवर दाबा. डोके वर करून नाक गुडघ्याला टेकवा. ही अंतिम स्थिती. असेच डाव्या पायाने करा. हे अर्धपवनमुक्तासन. याचा सराव झाल्यावर पूर्णपवनमुक्तासन करणे अधिक सोपे जाते.

फायदे - अपचन, गॅस, बद्धकोष्ठता यावर अत्यंत गुणकारी. पोटातील-पाठीतील स्नायूंचे बळ वाढते. स्थूलता व पोटाची चरबी कमी होते. पचन व उत्सर्जन संस्थांची कामे चांगली चालतात. पोटाचे सर्वप्रकारे आरोग्य वाढते.

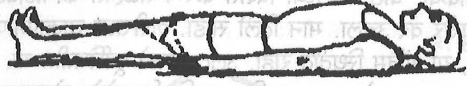
६. विपरीत करणी



स्थितीत यावे. दोन्ही पाय वर उचलत ९० अंशापर्यंत न्या. ही अर्धहलासनाची स्थिती आहे. त्यानंतर दोन्ही पाय डोक्याकडे नेत कंबर वर उचला. दोन्ही हातांनी कंबरेला आधार देऊन पाय सरळ वर उचला. आपली दृष्टी पायांच्या बोटांकडे असावी. या अंतिम स्थितीत अर्धा मिनिट राहून पुन्हा मूळ स्थितीत या.

फायदे - नेहमी मनुष्याचे पाय खाली व वर डोके असते. पण या आसनात नेमके उलटे असल्यामुळे याला विपरीत करणी असे म्हणतात. यामुळे रक्ताभिसरणाची क्रिया अधिक कार्यक्षम होते. मेंदूला अधिक रक्तपुरवठा झाल्यामुळे अधिक तरतरी वाटते. शक्ती ऊर्ध्वमुख करण्यास मदत होते. विपरीत करणीच्या अभ्यासाने सर्वांगासन, शीर्षासन, हलासन यांचे फायदेसुद्धा प्राप्त होतात. मूळव्याध, फिशर इत्यादी विकारांत, अश्विनी मुद्रा (गुदद्वाराचे आकुंचन-प्रसरण) सहित विपरीत करणीचा, उपचार म्हणून चांगला उपयोग होतो.

७. शवासन



पाय व हात पसरून झोपा.

सर्व आसने केल्यावर शेवटी हे आसन करा. शवासारखे म्हणजे मृतासारखे पडून राहा. पायात १२ ते १८ इंचांचे अंतर घ्या. चवडे बाहेरच्या बाजूस झुकवा. हात शरीरापासून आठ ते बारा इंच दूर ठेवा. बोटे अर्धवट मिटलेली ठेवा. डावीकडे किंवा उजवीकडे मस्तक झुकू द्या. डोळे मिटा. बुब्बुळे स्थिर ठेवा. यानंतर कल्पनाशक्तीने संपूर्ण शरीराला शिथिलता आणायची. जवळजवळ निश्चेष्ट अवस्था. ही शिथिलता आणण्यासाठी पायाच्या बोटापासून प्रारंभ करून एकेक अवयव आणि सांधा पुढील क्रमाने शिथिल करा व ढिला सोडा.

१) पायांची बोटे, २) घोटे, ३) पिंढऱ्या, ४) गुडघे, ५) मांड्या, ६) जांघा, ७) पृष्ठभाग, ८) पोट, ९) कमरेचे मणके, १०) छाती, ११) पाठीचे मणके, १२) हाताची बोटे, १३) मनगटे, १४) कोपर, १५) दंड, १६) खांदे, १७) गळपट्टीची हाडे, १८) मानेतील मणके, १९) गळा, २०) दात, हिरड्या, जबडे, २१) ओठ, २२) गाल, २३) पापण्या, बुब्बुळे, भुवया, २४) कपाळ, टाळू. या सर्व अवयवांवरून प्रथम मन न्या. शिथिलता निर्माण करा व मन त्यावरून काढून घ्या. नंतर श्वसनक्रियेकडे लक्ष न्या. श्वसनात काहीही बदल करू नये. मन श्वासावर ठेवा. श्वासाची केवळ जाणीव ठेवा. येणाऱ्या विचारांकडे साक्षीभावाने पाहा. शक्यतो विचार येऊ नयेत. अशा पद्धतीने मन श्वासावर म्हणजे प्राणावर स्थिर होऊ द्या. आपणच स्वयंसूचना आपल्याला देऊन अशी स्थिती आणा. या अंतिम स्थितीत एक मिनिटांपासून ३० मिनिटांपर्यंत कितीही वेळ राहा.

फायदे - शरीर आणि मनाला पूर्ण विश्रांती मिळून शांती आणि आनंदाचा लाभ होतो. हृदयविकार, रक्तदाब, मानसिक तणाव यावर अत्यंत गुणकारी. निद्रानाशावर हे आसन प्रभावी आहे. शरीरातील ग्रंथीसंस्था, रक्ताभिसरण व मज्जासंस्था यांना विश्रांती मिळून, नव्या चैतन्याचा अनुभव येतो.

योगासनांनंतर प्राणायाम

२९ महत्त्वाच्या आसनांनंतर प्राणायाम करावे. यासाठी फक्त दहा मिनिटेच खर्च करावी लागतील. 'प्राणायाम' या शब्दाने बिलकुल बिचकून जाऊ नका. प्राण म्हणजे श्वास व या श्वासाचे योग्य नियोजन किंवा नियंत्रण म्हणजे प्राणायाम. आसनांनी निरामय, दृढ झालेले शरीर प्राणायामास योग्य होते. प्राण + आयाम अशी ही फोड आहे. आयाम म्हणजे नियमन करणे, लांबवणे. म्हणून प्राणायाम म्हणजे श्वसनाचे नियमन करणे.

या प्राणायामाचे तीन प्रमुख भाग आहेत -

१) पूरक	-	नियंत्रित व पूर्ण श्वास आत घेणे.
२) रेचक	-	पूर्ण श्वास बाहेर सोडणे.
३) कुंभक	-	श्वास शरीरात तंत्रपूर्वक राखणे किंवा थांबवणे.

साधारण प्राणायामाचे सात ते आठ प्रकार आहेत. या सर्व प्रकारात पूरक व रेचक यांच्या पद्धतीत फरक दिसून येतो, पण कुंभकाची पद्धत सारखीच आहे.

प्राणायामाचा अभ्यास कोणत्याही आसनात चालतो. पद्मासन असेल तर उत्तमच.

फायदे - श्वसनक्रियेचे नियमन करून चित्तवृत्तींचा निरोध करता येतो. मनाची चंचल अवस्था दूर होते. बुद्धी स्थिर होते. वृत्ती शांत व स्थिर झाल्यामुळे आंतरिक शक्तीचा विकास होतो. रक्तदाब, मधुमेह, ताणतणाव यावर अत्यंत प्रभावी.

नाडीशुद्धी करून मेंदूचे कार्य अधिक सक्षम करते. मज्जासंस्थेच्या अनैच्छिक क्रिया नियंत्रणाखाली येतात. श्वसनक्षमता वाढते. फुप्फुसे व श्वसन साहाय्यक स्नायू निरोगी व कार्यक्षम बनतात. रक्तातील ऑक्सिजनचे प्रमाण आवश्यक तेवढे वाढते.

प्राणायाम केव्हा करावा?

वेळ असेल तर आसनानंतर प्राणायाम करावा व प्राणायामानंतर शेवटी शवासन करावे. एरवी सकाळी, संध्याकाळी केव्हाही करावा. भोजनानंतर मात्र चार तासांनी करावा. प्राणायाम करताना पाठीचा कणा मात्र ताठ असावा. शरीर व मन स्वस्थ, शांत, स्थिर करून मग प्राणायाम करावा. शक्यतो आजारात किंवा मानसिक प्रक्षोभाच्या वेळी हा करू नये.

प्राणायामाचा अभ्यास हळूहळू वाढवावा. पूरक व रेचक पुढे वाकण्याची प्रवृत्ती टाळावी. दोन्ही लयबद्ध व ठरावीक गतीने करावे.

पूरक करताना प्रथम खांदे, नंतर छाती व शेवटी बरगड्या व पोट यांचे क्रमाक्रमाने प्रसरण करावे. पूरक व रेचक करताना मेरुदंड स्थिर राखावा.

असा करावा प्राणायाम

१) अनुलोम-विलोम

पूर्वतयारी - वज्रासनात किंवा पद्मासनात बसा. पाठ ताठ. डोळे मिटा. अनुलोम-विलोम करण्यापूर्वी श्वास पूर्णपणे सोडा. आता दोन्ही नाकपुड्यांनी मंदपणे श्वास घ्या. तसाच मंदपणे श्वास पूर्ण सोडा. श्वासाला व उच्छ्वासाला लागणारा वेळ समान असू द्या. श्वास सोडताना छाती व पोट आत घ्या. श्वास घेताना ते बाहेर काढा. श्वसन लयबद्ध असू द्या.

श्वास + उच्छ्वास मिळून एक आवर्तन, अशी १० ते १५ आवर्तने करा.

फायदे - यामुळे श्वसनमार्गाची शुद्धी होते व इतर प्राणायामासाठी पूर्वतयारी होते. श्वसनाला नियमितपणा व लयबद्धता येते. छातीच्या विकारावर उपयोगी.

आता अनुलोम-विलोम प्राणायामास सुरुवात करा. उजव्या हाताच्या अंगठ्याने उजवी नाकपुडी बंद करा. नंतर सावकाश, एकाच गतीने डाव्या नाकपुडीने पूरक करा (श्वास आत घ्या). त्या वेळी खांदे वर उचला व छाती फुगवा. पूर्ण पूरक झाल्यावर उजव्या हाताच्या बोटांनी डावी नाकपुडी बंद करा व उजव्या नाकपुडीने रेचक करा. (श्वास बाहेर सोडा) संपूर्ण रेचक झाल्यावर एक-दोन क्षण थांबा.

नंतर उजव्या नाकपुडीने पूरक करा व डाव्या नाकपुडीने रेचक करा. रेचक व पूरक झाल्यावर यथाशक्ती कुंभक करा (श्वास रोखून धरा).

या दोन्ही क्रिया मिळून प्राणायामाचे एक आवर्तन झाले. मन श्वसनावर केंद्रित करा. अशी पाच ते वीस आवर्तने करावी.

या प्राणायामात पूरक श्वास घेतलेल्या नाकपुडीच्या विरुद्ध बाजूच्या नाकपुडीने रेचक सोडला जातो म्हणून यास 'अनुलोम-विलोम' प्राणायाम म्हणतात.

फायदे - या अत्यंत महत्त्वाच्या प्राणायामाने जुनाट सर्दी, खोकला, सायनसचे विकार, डोकेदुखी बरी होते. श्वसनमार्गाची शुद्धी होते. मन स्थिर व शांत होते.

२. उज्जायी

उद + जय अशी या नावाची फोड आहे. उद् म्हणजे श्रेष्ठ. ज्याच्या अभ्यासाने श्रेष्ठ प्रकारचा जय होतो असा प्राणायाम. बसून, उभे राहूनसुद्धा हे आसन करता येते. फक्त तंत्र सांभाळायचे.

कृती - कोणत्याही बैठकीच्या आसनात बसावे. मूलबंध लावल्यास चांगले. या प्राणायामात पूरक, कुंभक व रेचक हे तिन्ही महत्त्वाचे भाग करायचे आहेत.

प्रथम पूर्णपणे श्वास सोडा. नंतर पूरकास प्रारंभ करा.

हा पूरक दोन्ही नाकपुड्यांनी करा. सावकाश श्वास आत घ्या. छाती फुगवा. आत श्वास ओढला जात असताना, कंठाचे अंशतः आकुंचन करा. म्हणजे आत शिरणाऱ्या स्वरयंत्रात घर्षण होऊन शिट्टीप्रमाणे स, स ... असा हवेचा आवाज घशातून येऊ द्या.

पूरक संपताच कुंभकास सुरुवात करावी म्हणजे प्रथम कंठाचे पूर्ण आकुंचन करा व हवा आत-बाहेर येण्या-जाण्याचा मार्ग बंद करा.

हनुवटी छातीच्या जवळ आणून कंठाखालील खोबणीत पक्की बसवा. (हाच जालंदरबंध). हा कुंभक प्रारंभी सहजपणे करा व हळूहळू कालावधी वाढवा.

कुंभक संपल्यानंतर कंठ ढिला करा. उजव्या हाताच्या अंगठ्याने उजवी नाकपुडी बंद करून व केवळ डाव्या नाकपुडीने रेचक करा. रेचक पूरकाच्या दुप्पट वेळात करा.

संपूर्ण हवा बाहेर गेली की, एक आवर्तन पूर्ण झाले. पूरक, कुंभक, रेचक हे उज्जायीचे एक आवर्तन झाले. सुरुवातीस पाच आवर्तने करावीत. पुढे पुढे ही संख्या वाढवावी.

फायदे - याच्या नियमित अभ्यासाने प्राणवायूचे प्रमाण वाढते. उत्सर्जन, रक्ताभिसरण व पचन संस्थेचे कार्य चांगले होते. रक्तशुद्धीमुळे ज्ञानेंद्रियांची कामे सक्षम होतात. घशातील नादानुसंधानामुळे मन शांत होते. शरीर ताजेतवाने होते. शिवाय प्राणायामाचे इतर सर्वसाधारण फायदे होतातच.

३. नाडी-शोधन प्राणायाम किंवा नाडीशुद्धी

कृती - कोणत्याही एका ध्यानात्मक आसनात बसावे. हा प्राणायाम अनुलोम-विलोमप्रमाणेच आहे. फरक एवढाच की, श्वसन व उच्छ्वसन एकाच नाकपुडीने केले जाते.

उजव्या हाताच्या अंगठ्याने उजवी नाकपुडी बंद करा. डाव्या नाकपुडीतून अगदी मंदपणे पूरक व रेचक पाच वेळा करा. हाच अभ्यास उजव्या नाकपुडीने करा. हे एक आवर्तन झाले. या संपूर्ण श्वास-मार्गात हवा जाणवण्याचा प्रयत्न करा.

हा पहिला टप्पा. दुसऱ्या टप्प्यात, उजवी नाकपुडी अंगठ्याने बंद करून, डाव्या नाकपुडीतून पूरक करून, पुन्हा डावी नाकपुडी बंद करून उजव्या नाकपुडीतून रेचक करा. पुन्हा उजव्या नाकपुडीतून पूरक करून डाव्या नाकपुडीतून रेचक करा. हे एक आवर्तन झाले. अशी ५ ते १५ आवर्तने करा.

पूरक व रेचक यांचा कालावधी समान असावा.

फायदे - प्राणशक्तीचे वहन करणाऱ्या ७२ लक्ष नाड्या शरीरात असतात. त्यांच्या आणि षट्चक्रांच्या शुद्धीसाठी हा प्राणायाम प्रभावी आहे. नाडीशुद्धीमुळे शरीर हलके होते. इडा-पिंगळा नाडीचा समतोल राहतो. मानसिक एकाग्रता वाढते.

४. कपालभाती

कपाल म्हणजे ललाट किंवा भालप्रदेश. भाती म्हणजे प्रकाशमान करणे. जी क्रिया कपाळाचे तेज वाढविते ती क्रिया म्हणजे कपालभाती. या क्रियेत नाक व कपाळ यांच्या आतील पोकळ्या हवेने शुद्ध व स्वच्छ होतात म्हणून कपाळ तेजस्वी बनते.

पूर्वस्थिती - नाक व घसा स्वच्छ करून पद्मासनात किंवा वज्रासनात बसा. गुडघ्यावर हात ठेवा.

कृती - छाती हलणार नाही अशा रीतीने छातीचा पिंजरा स्थिर ठेवा. उदराचा भाग ढिला ठेवा. नंतर झटका देऊन पोट आत घ्यावे. म्हणजे छातीतील हवा बाहेर ढकलली जाईल. ही क्रिया जलद व जाणीवपूर्वक करा. म्हणजे स्नायुपटल (डायफ्रॅम) वर उठेल व उच्छ्वासाचा जोर वाढेल.

उच्छ्वासाची क्रिया पूर्ण झाल्यानंतर ताबडतोब छातीची स्थिती न बदलता पोट ढिले सोडा. अशा प्रकारे प्रयत्नपूर्वक जोराचा उच्छ्वास व सहजपणाने श्वास हे कपालभाती क्रियेचे एक आवर्तन पूर्ण करा.

प्रारंभी १० ते २० अशी आवर्तने करा.

फायदे - वारंवार होणाऱ्या सर्दी-पडशावर हा प्राणायाम रामबाण उपाय आहे. उदरपोकळीतील अंगांचे आरोग्य सुधारते. दमा, अस्थमा यांना प्रतिबंध करते. जसे आपण घर स्वच्छ करतो तसे शरीरातील वात-कफ-पित्त अशा दोषांना बाहेर काढून शरीरशुद्धी करायची.

५. भस्त्रिका

कपालभाती व उज्जायी यांचा सुरेख संगम या प्राणायामात झाला आहे. भस्त्रिका म्हणजे लोहाराचा भाता. लोहाराच्या भात्याप्रमाणे पोटाची हालचाल होते.

स्थिती - तळहातांनी गुडघे पकडून पद्मासनात बसा.

कृती - पहिल्या भागात कपालभातीप्रमाणे छाती फुगवा. नंतर पोट झटक्याने आत घेऊन उच्छ्वास करा. पोट ढिले करून आत श्वास घ्या. असे जलद जलद करा. उच्छ्वासानंतर दोन्ही नाकपुड्यांनी पूरक सुरू करा. उज्जायीप्रमाणे स्वरयंत्राचे आकुंचन करू नये. दोन्ही नाकपुड्यांनी रेचक करा.

भस्त्रिकाचे अनेक प्रकार प्रचलित आहेत. त्या सर्व प्रकारांत कपालभातीप्रमाणे उच्छ्वास व श्वास जलद पण उथळ असतात.

फायदे - कपालभाती व उज्जायी यांचे सर्व फायदे या प्राणायामात मिळतात. दम लागणे, फुफ्फुसाची कमजोरी इत्यादी श्वसनसंबंधी दोष दूर होतात. याच्या नित्य सरावाने वात-पित्त-कफ हे दोष नष्ट होतात.

६. शीतली

स्थिती - पद्मासनात किंवा वज्रासनात बसा.

कृती - जीभ ओठांतून थोडीशी बाहेर काढून दोन्ही बाजूंनी वर करा. त्यामुळे जिभेची पन्हळ तयार होईल. ओठांनी जिभेच्या टोकावर दाब देऊन तिथे गोलाकार भोक तयार करा. आता या भोकातून हवा सावकाश आत ओढा. जिभेवरून आत जाणारी हवा थंड होऊन छातीत जाते. ती जाणवण्याचा प्रयत्न करा. पूरक पूर्ण झाल्यावर तोंड मिटून नाकाने रेचक करा. या वेळी एक आवर्तन पूर्ण होते. अशी पाच ते दहा आवर्तने करा.

फायदे - याला शीतलीकरण प्राणायाम म्हटले जाते. शारीरिक शीतलीकरणाबरोबर चिंता, तणाव दूर करून मन शांत करण्यासाठीही त्याचा उपयोग होतो. श्वसनसंस्थेची रोगप्रतिकारक्षमता वाढते.

७. भ्रामरी

स्थिती - सुखकारक आसनात बसा.

कृती - (अ) ध्यानात्मक आसनात बसून रेचक करून पूरक करा. तोंड उघडून 'ओ'चा उच्चार करून, ओठ बंद करून नंतर 'म'चा उच्चार करीत नाकाने बाहेर श्वास सोडा. नाकानेच पूरक करून पहिल्यासारखा पुन्हा उच्चार करा. असा 'ओम्'काराचा उच्चार शक्य तेवढ्या वेळा करा.

(आ) दुसऱ्या प्रकारे असा करता येईल. ध्यानात्मक आसनात बसून, तोंड बंद ठेवून रेचक व पूरक करताना ॐकाराप्रमाणे आवाज काढा. शक्य तेवढा प्रदीर्घ हा उच्चार असावा. यात स्पष्ट शब्द नसले तरी ॐकाराचा भाव पाहिजे.

(इ) तिसऱ्या प्रकारे भ्रामरी अशी करता येईल -

तीन बोटे डोळ्यावर ठेवा. चौथे बोट कपाळावर ठेवा. अंगठे दोन्ही कानात घाला. नंतर याच अवस्थेत पूरक करा व रेचक करत असताना तोंडातल्या तोंडात ॐकाराचा उच्चार करा. येथे आवर्तन पूर्ण होते. अशी ५ ते १० आवर्तने करा. भ्रमरासारखा आवाज होत असल्यामुळे यास भ्रामरी म्हणतात.

फायदे - फुफ्फुसातील अशुद्ध हवा दीर्घकाळ बाहेर जाऊन फुफ्फुसे रिकामी होतात. त्यामुळे शुद्ध हवा आत येते. मेंदूत कंपन झाल्याने मेंदूची कार्यक्षमता वाढते. मानसिक समाधान व एकाग्रता प्राप्त होते.

२९ योगासनांचा व ७ प्राणायामांचा हा एक तासाचा कार्यक्रम मी वर दिला आहे. यात सर्वोत्तम, अत्यंत परिणामकारक आसनांचा व प्राणायामाचा समावेश आहे.

या योगाभ्यासाच्या सुरुवातीस व शेवटी ॐकाराचा पाच वेळा उच्चार करून एखादा शांतिपाठ, प्रार्थना म्हणावी. खाली दोन प्रार्थना देत आहे.

१) ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात् पूर्णमुदच्यते ।
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ।।
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः

अर्थ - "हे ब्रह्म पूर्ण आहे. हे विश्व पूर्ण आहे. पूर्णातून उत्पन्न झालेले पूर्णच आहे. पूर्णातून पूर्ण घेतल्यावर पूर्णच राहते."

२) असतो मा सत् गमय । तमसो मा ज्योतिर्गमय ।
मृत्योर्माऽमृतं गमय ।।
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः

अर्थ - "हे प्रभो, तू मला असत्यापासून सत्याकडे ने. अज्ञानरूपी अंधकारातून ज्ञानरूपी प्रकाशाकडे ने. मृत्यूपासून अमृततत्त्वाकडे, अमरत्वाकडे ने.

त्रिविध तापांची शान्ति असो."

यातील पहिला मंत्र आरंभ करण्यापूर्वी व दुसरा मंत्र शेवटी म्हणावा.

काहींनी वेळ असल्यास, आसनापूर्वी सूर्यनमस्कार घालावेत.

जेव्हा विश्रांतीची आवश्यकता भासेल त्या वेळी थोड्या थोड्या वेळेचे शवासन जरूर करावे.

आसनापूर्वी सूर्यनमस्कारांस वेळ नसेल तर शारीरिक शिथिलीकरणासाठी आवडेल तो कोणताही व्यायाम उभ्या उभ्या घ्यावा. उदा. उभ्या उभ्या एकाच जागी धावणे (जॉगिंग), एकेक पाय मागे-पुढे उचलणे, हातांच्या क्रिया करणे. हा योगाभ्यास, जीवन सुंदर घडविण्यासाठी रोज करावा.



प्रकरण सहावे

आहार

जसा आहार तसा विचार

आहार-विहार-विचार-आचार या जीवनाच्या चतुःसूत्रीवर आपण विचार करत आहोत. आतापर्यंत विहार म्हणजे, व्यायाम-योग-प्राणायाम याचा आपण आढावा घेतला. 'विचार' या संदर्भात 'मन-बुद्धी-संस्कार' यांना आपण समजून घेतले. यानंतरही आपण विचारासंबंधी अधिक विचार करणार आहोत.

आपल्या व्यक्तिमत्त्व विकासात आहाराचे स्थान मोठे आहे. शरीराची जडणघडण, ठेवण, सौष्ठवसुद्धा या आहारानेच घडते. जसा आहार असतो तसा विचार व जसा विचार तशी वृत्ती-स्वभाव बनतो.

आहाराचा आणि मनाचा संबंध अतूट आहे. भगवान श्रीकृष्णांनी गीतेत तीन प्रकारच्या आहाराचे सुंदर वर्णन केले आहे. (परिशिष्टात श्लोक पाहा.) (परिशिष्ट ९) सात्त्विक, राजस व तामस या वेगवेगळ्या आहारानुसार स्वभावसुद्धा सात्त्विक, राजसिक व तामसिक बनतो. जसा आहार तसे मन. म्हणूनच आहारासंबंधी आपण खूप जागरूक राहिले पाहिजे.

भगवद्गीतेतील एका श्लोकात या सर्वांचे सार आले आहे.

युक्ताहार विहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ।। (६.१७)

अर्थ - "ज्याचा आहार, विहार माफक, संयमित आहे, कर्माचरण योग्य, परिमित आहे व ज्याची झोप व जागरण नियंत्रित, आटोपशीर आहे त्याला हा योग सुखावह होतो."

यात आरोग्याचे रहस्य सांगितले आहे. आहार, विहार, निद्रा आणि आचरण या चार गोष्टींवर माणसाचे आरोग्य अवलंबून असते. यातील एक गोष्ट जरी बिघडली की अनारोग्य आलेच म्हणून समजायचे.

म्हणून या पुस्तकाची सुरुवातसुद्धा मन, बुद्धी, योग, प्राणायाम म्हणजे विचार, आचार, विहार यांनी केली आहे. आणि आता आहार!

आपल्याच देशात आपण आहाराच्या बाबतीत अत्यंत उदासीन आहोत. मिळेल ते कसेबसे खायचे व पोट भरायचे हाच माफक हेतू. पाश्चिमात्य देशात चौरस आहाराबाबत सर्वच जण अतिशय जागरूक असतात.

मी या ठिकाणी, केवळ तुम्हा तरुण-तरुणींच्या आहाराबद्दलच सांगणार आहे. यावर तुम्ही आपल्या पालकांशी चर्चा करावयास हरकत नाही. नव्हे कराच. कारण आहाराच्या बाबतीत तुम्हाला आईवडिलांवरच अवलंबून राहावे लागते. काही गोष्टींचा पालकही विचार करतील.

मनुष्याची वाढ सर्वसाधारणपणे विसाव्या वर्षी पूर्ण होते. त्यामुळे १५ ते २१ ही वर्षे जीवनातील महत्त्वाची वर्षे आहेत. या वेळी शारीरिक, मानसिक, वैचारिक बदल झपाट्याने होत असतात. एकदा पूर्ण वाढ झाल्यानंतर कितीही चांगला आहार दिला तरी वाढीच्या दृष्टीने फारसा उपयोग होत नाही. म्हणूनच या वयात समतोल आहार देणे गरजेचे आहे. २१ ते ३५ वयोगटातील तरुणांनी असा समतोल आहार घेतल्यास भावी जीवनात त्यांना अनारोग्याशी सामना करावा लागणार नाही. म्हणून या प्रकरणात समतोल आहार आपण समजून घेणार आहोत.

दुर्दैवाने आज आहाराबाबत योग्य मार्गदर्शन मिळत नसल्याने रोगांचे प्रमाण वाढत आहे. योग्य आहारामुळे योग्य रोगप्रतिकारशक्ती निर्माण होते. पण याच्या अभावाने माणसे रोगाला बळी पडत आहेत.

आज फास्ट फूडचा जमाना आला आहे. २१ वे शतक सर्वच आघाड्यांवर गतिमान आहे. सर्व निर्णय घाईघाईचे तेही जेवणाच्या टेबलावर. शहरात जर कोठे मोकळी जागा मिळाली तर तेथे एकतर फास्ट फूडचे दुकान, नाहीतर हॉस्पिटल व दोन्हीही नसेल तर औषधांचे दुकान...

या तिन्हींकडे मनुष्याची रीघ लागली आहे. यावरून आपल्या समाजाच्या आरोग्याची नाडी समजावयास हरकत नाही. फास्ट फूड म्हणजे फास्ट डेथ. इतकी वाईट अवस्था यात आहे. अन्नाचे एवढे प्रदूषण झाले आहे की, यामुळे तरुणवयातच रक्तदाब, मधुमेह, हृदयविकार यांना बळी पडावे लागत आहे. दुर्बलता व नैराश्य यांना तोंड द्यावे लागत आहे. तरुण वयात केस पिकणे, निस्तेज दिसणे, दंतारोग्य बिघडणे, अनुत्साह वाटणे, प्रतिकारशक्ती कमी होणे... अशा अनेक तक्रारी युवक-युवतींमध्ये दिसून येत आहेत. तरुणांतील आत्महत्येचे प्रमाण दिवसेंदिवस वाढत आहे. जागतिक आरोग्य संघटनेने दिलेल्या इशाऱ्यानुसार हे घडत आहे व याला जबाबदार आपण सर्वजण आहोत. आपली जीवनशैली बदलली तरच चांगले परिणाम घडून येतील. या जीवनशैलीत 'आहार' हा केंद्रस्थानी आहे. कोणत्याही राष्ट्राचे आरोग्य त्या देशाच्या लोकांच्या आहारावर अवलंबून असते. एक छोटेसे उदाहरण देतो. जपानसारखा छोटा देश. पण ऑलिम्पिकमध्ये अनेक युवक-युवती सुवर्णपदकांची अक्षरशः लूट करताहेत. युरोपमधील छोटे छोटे देश... आपल्या महाराष्ट्रापेक्षा आकाराने आणि संख्येने कमी. पण ऑलिम्पिकमध्ये त्यांनाही पदके मिळत आहेत. पण एवढा मोठा आपला खंडप्राय देश, पण एक साथे पदक मिळवताना सर्व शक्ती पणाला लावावी लागते. तरीही सुवर्णपदक दूरच.

काही वर्षांपूर्वी मध्यवर्ती सरकारने श्रीमती रेणुका रे यांच्या अध्यक्षतेखाली एक समिती नेमली होती. या समितीच्या अहवालात भारतातील ७० टक्के मुलांचा आहार सदोष आहे, असे नमूद केल्याचे जाहीर झाले आहे.

समतोल आहार व भूक भागणे या दोन स्वतंत्र गोष्टी आहेत. भारतीय कुटुंबात भूक भागली म्हणजे काम झाले अशीच दृढ भावना झाली आहे. सैन्यभरतीच्या वेळी भरतीसाठी हजारो तरुण उत्सुक असतात, पण शारीरिक उंची, वजन, छाती भरत नसल्यामुळे त्यांना सैन्यात प्रवेश मिळत नाही. आहाराबाबत जागरूक असलेल्या मोजक्याच तरुणांची भरती होते. बहुतेकांची दमछाक होते.

केवळ व्यायामाने शरीर सुदृढ होत नसून योग्य व्यायामाबरोबर समतोल आहार तेवढाच महत्त्वाचा आहे.

२१ व्या शतकात जसे सर्वच क्षेत्रात उत्कृष्ट तंत्रज्ञान निर्माण झाले आहे, तसे आहारशास्त्रातही प्रचंड प्रगती झाली आहे. आहारातील अन्नघटक, जीवनसत्त्वे, उष्णांक, क्षार इत्यादींची संशोधनात्मक माहिती उपलब्ध आहे. वैद्यकीयशास्त्रातला आहार हा एक अविभाज्य विभाग झाला आहे. मोठमोठ्या हॉस्पिटल्समध्ये रुग्णांना आहारतज्ज्ञांकडून (डायेटिशियन) त्यांचे भोजन, वेळा, प्रमाण इ. ठरविले जाते. हे आहारतज्ज्ञ प्रशिक्षित असतात. आहारासंबंधीच्या शिक्षणाचा अभ्यासक्रम आज मान्य झाला आहे. याला पूर्ण व्यवसायाचा दर्जा प्राप्त झाला आहे. केवळ रुग्ण नव्हे तर मोठमोठ्या स्पर्धांतून खेळणाऱ्या खेळाडूंसाठी ही सुविधा पुरविण्यात येते.

या माहितीच्या आधारे आरोग्यरक्षण व आरोग्यसंवर्धन निश्चित करता येते. आपण केवळ खाण्यासाठी जगत नाही. चांगले जीवन जगण्यासाठी आहार आवश्यक आहे.

आज तुमच्या वयात अनेकांना चष्मे लागत आहेत. थोडा जास्त अभ्यास झाला की गळून गेल्यासारखे वाटते. जागरण सहन होत नाही. सकाळी लवकर उठणे नकोसे वाटते. उत्साह वाटत नाही. परीक्षा जवळ आली की, ताप, डोकेदुखी, सर्दी याचा हमखास त्रास सुरू होतो. भूक लागत नाही ही तर अनेकांची तक्रार असते. सडकून भूक लागणे, तृप्तीची ढेकर येणे हे आरोग्याचे लक्षण आहे. यौवनाचा बहर असताना शरीर मात्र अशक्त, दुबळे, निस्तेज अशी अनेकांची अवस्था झाली आहे. थोडे अधिक श्रम झाले की, गळून गेल्यासारखे वाटते. त्यामुळे उगाचच आक्रस्ताळेपणा, चिडचिडेपणा वाढतो. कधी स्वतःवर तर कधी दुसऱ्यावर रागवायचे असा मनाचाही गोंधळ झालेला असतो. हे असेच वाढत राहिले तर त्यातून काही मनोविकृती व असाध्य रोगांनाही बळी पडावे

लागते. हे सर्व घडायला आपला आहार कारणीभूत आहे याची जाणीव मुलांनाही नसते व पालकांनाही. कारण अन्नातील काही मूलभूत घटक, आवश्यक द्रव्ये नियमित व पुरेशा प्रमाणात शरीराला मिळाली नाही तर असे आजार निर्माण होतात, हे आपण समजूनच घेत नाही. आहाराचा व आपल्या मानसिक, शारीरिक स्थितीचा एवढा निकटचा संबंध आहे हे आपल्या माऊलींना, अन्नपूर्णांनाही माहीत नसते, हे सर्वांत मोठे दुर्दैव. त्यातून आजकाल मोठ्या शहरांतून पती-पत्नी दोघेही नोकरी करत असल्यामुळे या आहार विभागाकडे पूर्ण दुर्लक्ष होते. कसेबसे आवरायचे व घाईघाईने काहीतरी खाऊन वेळ निभावून न्यायची. तेही नाही जमल्यास मग पोट भरायला फास्ट फूड आहेच. या धकाधकीच्या वेगवान जीवनात पालकांना मनात असूनसुद्धा तुमच्याकडे लक्ष देता येत नाही. परीक्षेचा ताण, स्पर्धांचा ताण... हा एकूणच ताण-तणाव वाढवायला कारणीभूत होतो.

म्हणून या प्रकरणात तुमच्या खाण्यापिण्याच्या सवयींबद्दल व समतोल आहाराबद्दल आपण विचार करायचा आहे.

समतोल आहार

डॉक्टरांकडे जाणाऱ्या रुग्णांपैकी ९० टक्के रुग्णांच्या आजाराचे मूळ त्यांच्या सदोष जीवनशैलीत असते, हा जागतिक आरोग्य संघटनेचा निष्कर्ष आहे. योग्य जीवनशैली असेल तर वर सांगितलेले छोटे छोटे आजार तर उद्भवणारच नाहीत व मोठे आजारसुद्धा टाळता येतात. योग्य जीवनशैलीत नियमित व्यायाम, मानसिक संतुलन, पुरेशी विश्रांती याबरोबर समतोल आहार हा सर्वांत महत्त्वाचा घटक आहे. हीच आरोग्याची खरी त्रिसूत्री आहे.

समतोल आहाराची व्याख्या अशी आहे - ज्या आहारामुळे शारीरिक ताकद मिळते, मानसिक तत्परता, संतुलन राहते, रोगप्रतिबंधक शक्ती निर्माण होते, सुदृढता, सौष्ठव वाढते व दीर्घायुषी जीवन मिळते, अशा आहारास समतोल आहार म्हणता येईल. आजच्या आहाराचे दोन शब्दांत वर्णन करता येईल ते म्हणजे निःसत्त्व व दुसरे म्हणजे कृत्रिम (Refined). उदा. केवळ ऊस खाल्ला तर त्यातून सुक्रोज, क्षार व जीवनसत्त्वे मिळतात, पण साखर करताना ही द्रव्ये नष्ट होतात व गोडपणा राहतो. धान्याचेसुद्धा असेच आहे. धान्यातील सकसपणा वरचा पापुद्रा व टोके यात असतो आपण कोंडा, कणीक टाकून देतो व निःसत्त्वयुक्त भागाचा उपयोग करतो. निसर्गाने आपल्याला धान्ये, भाज्या, फळे, कंदमुळे असे पदार्थ दिले. पण हे तसेच न घेता, रासायनिक प्रक्रिया करून कृत्रिम अन्नपदार्थ मात्र आपण निर्माण केले. उदा. दुधाची पावडर, कस्टर्ड, जेली इ. याबाबतीत आपण पाश्चात्त्यांचे अनुकरण करीत आहोत. आहार हा देशकाल, परिस्थिती, हवामान यानुसार घेतला पाहिजे.

आपण आहाराच्या तात्त्विक भागाचा फारसा विचार करण्याची इथे गरज नाही. पण आहाराचे घटक, त्यांचे कार्य मात्र समजून घेऊ. समतोल आहाराचा विचार करताना हे जरुरीचे आहे.

आहाराचे सहा मुख्य घटक आहेत - नायट्रोजनयुक्त पदार्थ (प्रोटीन्स), पिष्टमय पदार्थ (कार्बोहायड्रेटस), स्निग्ध पदार्थ (फॅटस्), क्षार (सॉल्ट), जीवनसत्त्वे (व्हिटॅमिन्स) व पाणी या सहा घटकांमुळे शरीराची वाढ व रक्षण होते.

१. नायट्रोजनयुक्त पदार्थ (प्रोटीन्स) - प्रोटीन्स या महत्त्वाच्या पहिल्या घटकात दूध, दही, अंडी, मांस, मासे, डाळी, गहू, कडधान्ये, तेलबिया अशा पदार्थांचा समावेश होतो. शरीराची वाढ करणे, उष्णता निर्माण करणे, शरीराचे पोषण करणे ही महत्त्वाची कार्ये प्रोटीन्स करतात. यांचे प्रमाण आहारात जर कमी झाले तर वजन घटणे, आजारी पडणे, चिडचिडेपणा, कोरडी निस्तेज कातडी, ॲनिमिया, हातापायावर सूज अशा विकारांचा त्रास होतो.

२. पिष्टमय पदार्थ - पिष्टमय पदार्थ शरीरात उष्णता व शक्ती निर्माण करतात. आहारात सगळ्यात जास्त प्रमाण या घटकाचे असते. बाजरी, तांदूळ, गहू, बटाटे, मोड आलेली धान्ये, फळे, साखर यापासून मिळते. यात कार्बोहायड्रेटस्‌चे प्रमाण अधिक असते. यांच्या अतिसेवनाने स्थूलता व वजन वाढते.

३. स्निग्ध पदार्थ (फॅटस्) - पिष्टमय पदार्थांच्या जवळजवळ दुप्पट उष्णता व शक्ती स्निग्ध पदार्थ शरीरात निर्माण करतात. प्रोटीन्स पचविण्यातसुद्धा यांचा उपयोग होतो. लोणी, तूप, मलई आदी प्राणीज पदार्थ तसेच

भुईमूग, तीळ, करडई असे वनस्पतीज पदार्थ यांचा समावेश यात होतो. यांच्या अभावामुळे कातडी कोरडी होते. अ, ड, ई अशा जीवनसत्त्वांचा अभाव होतो, कातडीचे रोग होतात.

४. क्षार - क्षार जीवनास आवश्यक आहेत. मिठातील सोडियम क्लोराईड क्षार हा रक्त, रक्त व पेशीजलांना आवश्यक असतो. हाडांच्या बळकटीकरिता व त्यांच्या वाढीकरिता हा आवश्यक आहे. लोहक्षार रक्तातील हिमोग्लोबीनचा एक अपरिहार्य घटक आहे. हे क्षार ताज्या भाज्या, फळे, नाचणी, गाजर, बाजरी, सोयाबीन, गूळ, काकडी, डाळी, टोमॅटो अशा पदार्थांतून मिळते.

याच्या कमतरतेमुळे मूतखडा, चिडखोरपणा, निरुत्साह, डोके दुखणे, अयोग्य वाढ, यकृताच्या विकृती, स्नायूंची अशक्तता, दातांचे अनारोग्य अशा समस्यांना सामोरे जावे लागते.

५. जीवनसत्त्वे - जीवनसत्त्वांचा शोध हा गेल्या ५० वर्षांतील शोध आहे. जीवनसत्त्वांना नावे दिलेली आहेत. जसे अ, ब १, ब २, ब ३, क, ड, ई इत्यादी. सूक्ष्म द्रव्यांना जीवनसत्त्वे म्हणतात. शरीरकार्याचे रासायनिक नियंत्रण करण्याचे महत्त्वाचे कार्य ही द्रव्ये करतात. ही जीवनसत्त्वे उदा. अ हे कॉडलिव्हर ऑईल, लोणी, अंडी, गाजर, आंबा, पपई, कोथिंबीर, पिवळ्या रंगाची फळे यातून मिळते. ब हे जीवनसत्त्व गव्हाचे सत्त्व, कोबी, संत्री-मोसंबी, शेंगदाणे, बटाटे यातून मिळते. क हे जीवनसत्त्व लिंबाच्या जातीची फळे, कांदा, सॅलड, अननस, मोड आलेली कडधान्ये, द्राक्षे, आवळा, पेरू, सफरचंद यातून मिळते. ड हे जीवनसत्त्व सूर्यप्रकाश, कॉडलिव्हर ऑईल, लोणी अशा पदार्थांपासून मिळते. ई हे जीवनसत्त्व गव्हाचे सत्त्व, सरकीचे तेल, पालेभाज्या, सॅलड यांच्यातून मिळते.

या जीवनसत्त्वांच्या अभावी अनुक्रमे दृष्टिदोष, घसा व कानाच्या तक्रारी, भूक मंदावणे, दातांचे अनारोग्य, हाडांना बाक येणे, स्नायूंची अशक्तता, उंची व वजनवाढीत अडथळा, त्वचेचे रोग, रोगप्रतिकाराची अक्षमता, रक्तक्षय, वंध्यत्व अशा विकारांना तोंड द्यावे लागते.

यावरून अन्नघटकांची थोडीफार कल्पना तुम्हाला आली असेल. पाणी हे यातील सहावा घटक आहे. पाणी म्हणजे जीवन. शरीराचा दोन-तृतीयांश भाग पाण्याने व्यापला आहे. निरनिराळ्या इंद्रियांद्वारे पाण्याचे उत्सर्जन होत असते, म्हणून रोज भरपूर पाणी पिणे आरोग्याच्या दृष्टीने अत्यावश्यक आहे. अन्नाचे पचन, निरुपयोगी द्रव्यांचे उत्सर्जन, पेशीजालांची निर्मिती, रक्ताच्या द्रवस्थितीचे रक्षण अशी अनेक कार्ये पाणी करते. म्हणून अंगात सर्वार्थाने पाणी असल्याशिवाय कोणतेही मोठे काम करता येत नाही.

हे अन्नाचे सर्व घटक निरनिराळ्या पदार्थांमधून आपल्याला घ्यावे लागतात. सर्वांनाच एकसारखे अन्न चालत नाही. माणसाचे वय, हवामान, शारीरिक कष्ट, भौतिक वातावरण, आर्थिक परिस्थिती, कुटुंबाची परंपरा अशा अनेक गोष्टींवर आहाराचे प्रमाण अवलंबून असते.

इथे आपण १५ ते ३५ वयोगटातील तरुणांच्या आहाराचा विचार करीत आहोत. प्रत्येक माणसाची वाढ वयाच्या २१ व्या वर्षापर्यंत पूर्ण होते. या वेळी शारीरिक, मानसिक, वैचारिक बदल झपाट्याने होत असतात. ध्येय ठरवून त्याप्रमाणे वाटचाल, धडपड चाललेली असते. अनेक गोष्टी मिळवायच्या असतात. म्हणून सर्व स्तरांवर उत्तम क्षमता असणे जरुरीचे असते. शरीर, मन, बुद्धी ही एकमेकांशी निगडित असल्यामुळे उत्तम आरोग्यासाठी उत्तम समतोल आहार आवश्यक आहे.

या वाढणाऱ्या वयात तुम्हाला प्रोटीन्सची, कॅल्शियमची गरज अधिक असते. त्यामुळे हिरव्या भाज्या, फळे, पालेभाज्या, मोसमी फळे, सॅलडमध्ये गाजर, बीट, कोबी, काकडी, दूध, दही, ताक असा चौरस आहार असावा.

आहार घेण्यापूर्वी काही पथ्यांचा विचार आपण आधी करू. आहार हा ठरावीक वेळी ठरावीक पद्धतीनेच घ्यावा. वेळ पाळावी. खूप साखरेचे पदार्थ, चॉकलेट-बिस्किटे, रसायनयुक्त पेये उदा. कोका-कोला, पेप्सी इ., तेलकट-तूपकट पदार्थ, फास्ट फूड की ज्यात पोषणमूल्य कमी आहे असे पदार्थ शक्यतो वर्ज्य करावेत. दिवसातून

चार वेळा आहार विभागून घ्यावा. पाणी भरपूर प्यावे. नूडल्स, ब्रेड, आइस्क्रीम असे रिफाईंड पदार्थ न खाणे चांगले. जे काही अन्न खाल, ते प्रसन्न वातावरणात स्वस्थ मनाने ग्रहण करा. अन्न हे परब्रह्म आहे, जीवनदायी आहे, ते कसेतरी, कोठेतरी व केव्हाही खाऊ नये. टी.व्ही.समोर बसून, पाहत पाहत जेवण्या-खाण्याची आज फॅशन झाली आहे. आपण जे खातो त्याची चव, स्वादसुद्धा आपण घेत नाही, कारण मन त्यात नसते. असे अन्न नीट पोषण करीत नाही. जेवताना शक्यतो सर्वांनी मिळून जेवावे. प्रसन्न चित्ताने. कारण अन्नातील घटकांपासून 'शरीर' बनते, त्याची चव मनाला समाधान देते.

काही वेळा अन्न खूप चांगले असते पण खाताना जर कोणी चिडचीड, कटकट करत असेल तर ते अन्न खाऊनही अंगाला लागत नाही. काही पालकांना सवयच असते, नेमके जेवणाच्या वेळी अप्रिय विषयांची चर्चा करायची, रागवायचे, उलटतपासणी करायची, त्रागा करायचा. मग असे अन्न कसे चांगले लागेल? अशा पालकांच्या समोर मुले मात्र मूग गिळून बसतात. जेवण त्यांना शिक्षाच वाटते.

या वयात उपासतापास, नियम व काटेकोरपणा पाळण्याची काही आवश्यकता नाही. भूक लागली की खावे. जे खावे ते चव घेऊन मनोभावे खावे. समोर जे अन्न असेल त्यातील कोणताही पदार्थ टाकून देऊ नये. अनेकांना अनेक घातक सवयी असतात. कडू कारले खायचे नाही, भाज्यांना हात लावायचा नाही. केवळ भातच खायचा, शेपू किंवा पालक चाखायचा नाही, लिंबू वर्ज्य करायचे... असे न करता सर्व पदार्थांची चव घ्यायला शिका. चौरस आहारामध्ये या सगळ्या प्रकारच्या अन्नाची या वयात गरज असते. म्हणून मला आपली महाराष्ट्रीय मध्यमवर्गीयांच्या घरची थाळी खूप आवडते. पूर्वी नेरोलॅक नावाच्या रंग कंपनीची एक जाहिरात असायची. त्यात त्यांनी ही रंगीबेरंगी थाळी दाखविली होती. पांढराशुभ्र भात, पिवळेधमक वरण, तुपाची धार, त्यावर पिळलेले लिंबू, हिरव्यागार भाज्यांची एक रसरशीत भाजी, हिरवीगार मिरची-खोबरे घातलेली चटणी, टोमॅटो-कांदा-गाजर-बीट असे पदार्थ घालून केलेली रंगतदार कोशिंबीर, फोडणी दिलेली कोणत्या तरी डाळीची आमटी किंवा गरगटे, अळूची वडी, चपाती... बाजूला दह्याची वाटी किंवा ताकाचे भांडे आणि हे सर्व सुहास्य वदनाने वाढणारी अन्नपूर्णा गृहिणी...

असे अन्न खाण्यासाठी श्रीमंतीची गरज नाही, पण हे खाणे मात्र श्रीमंतीचे... चौरस. कारण यात प्रोटीन्स, क्षार, पिष्टमय, स्निग्ध... सर्व घटक आले आहेत. म्हणून या वयात ताटातील सर्व पदार्थ खायला शिका. कधीही अन्नाला नावे ठेवू नका.

खरे तर आहार याचा अर्थ अन्नपदार्थ किंवा तोंडानेच घ्यावयाचे अन्न एवढाच मर्यादित नाही. आपण जे काही आत घेतो व ज्यामुळे शरीरावर परिणाम होतो तो 'आहारा'तच मोडतो. म्हणजे संताप, राग, तणाव, प्रदूषण... असे जे काही आत आले तो आहारच. म्हणून आपल्या भाषेतील शब्दरचनासुद्धा कशी झाली आहे पाहा. दुःख गिळणे, संताप गिळणे, शिव्या-शाप खाणे, अपमान गिळणे. तेव्हा शरीराला पिडणाऱ्या ज्या भावना आहेत त्या सोसायला शिका पण आत स्वीकारू नका. गिळण्याऐवजी अशा भावनांचा निचरा करा. द्वेष, मत्सर, क्रोध अशा भावनांनी दुसऱ्यांचे काही बिघडत नाही. आपणच आतल्या आत जळत असतो. म्हणून शरीरावर ज्यांचा अनिष्ट परिणाम होईल असा 'आहार' घेऊ नका. तणावरहित राहण्याचा प्रयत्न केलात तर ॲसिडीटी, अपचन, बद्धकोष्ठता यापासून नक्कीच तुमचा बचाव होईल. कारण आहाराचे व्यवस्थापन बिघडले, की असे विकार व्हायला लागतात.

म्हणून चांगल्या पद्धतीने खाणे म्हणजे केवळ तोंडाने नव्हे तर पंचेंद्रियांनी खाणे होय. आपले शरीर पृथ्वी, आप, तेज, वायू आणि आकाश अशा पंचतत्त्वापासून बनलेले आहे. पृथ्वी म्हणजे गंध, वास. नाकाने सुगंध घ्यावा. आहार घेताना वातावरण सुगंधित असेल तर अन्न गोड लागते. आपतत्त्व म्हणजे पाणी. आहारानंतर तासाभराने पाणी पिणे उत्तम पण जरुरीनुसार एक-दोन घोट जरूर घ्यावे. शक्यतो जेवताना पाणी खूप पिऊ नये. तेज म्हणजे प्रकाश, दिसणे. खाताना उत्तम सजावट, रंगसंगती, सुखावह प्रकाश असेल तर ते आरोग्यदायकच असते. वायुतत्त्व म्हणजे स्पर्श. मायेचा स्पर्श जर अन्नाला असेल तर ते अधिक गोड लागते. आकाशतत्त्व म्हणजे आवाज.

जेवताना कर्कश आवाज, नको ती चर्चा असेल तर अन्न गोड लागत नाही. पण मधुर संगीत, सुंदर गप्पा असतील तर अन्न अधिक चविष्ट लागते. या छोट्या छोट्या गोष्टी आहेत पण सहज जमण्यासारख्या.

आजच्या तरुणांना संगणकाचे ज्ञान नसले म्हणजे लाज वाटते, पण आहाराच्या गरजा, पोषणमूल्याबाबत माहिती जरी नसली तरी त्याचे सोयरसुतक वाटत नाही. वास्तविक आपल्या मेंदूसारखा महासंगणक जगात दुसरा कोठेही नाही. या संगणकाचे फिडिंग जर व्यवस्थित झाले तर तुमचे आयुष्य उज्ज्वल बनते. मेंदूची कार्यक्षमता वाढविण्यासाठी उत्तम आहाराचे भरण-पोषण झाले पाहिजे. आपले शरीर म्हणजे जणू काही एक बँकच आहे. तरुणपणीच या बँकेत उत्तम गुंतवणूक केलीत तर त्याचा भविष्यात उत्तम परिणाम मिळेल. घसघशीत व्याज मिळेल. म्हणून आताच या आहाराबद्दल सावध व्हा.

चौरस - समतोल आहार

सावध म्हणजे काय? तर कार्बोहायड्रेटस् (कर्बोदके), प्रोटीन्स (प्रथिने), व्हिटॅमिन्स (जीवनसत्त्वे), फॅटस् (स्निग्ध) अशा सर्व पदार्थांचा समावेश आपल्या अन्नात असला पाहिजे. यात कोणते पदार्थ येतात व ते जर घेतले नाहीत तर कोणत्या विकारांना तोंड द्यावे लागते हे आपण वर पाहिले आहेच.

चौरस किंवा समतोल आहार याचा अर्थ रोज एवढे ग्रॅम प्रोटीन्स, इतकी ग्रॅम कर्बोदके जेवणात असलीच पाहिजेत असे नाही. पण साधारणतः आठवड्यात हे प्रमाण योग्य होते ना हे जरूर बघावे.

तुमचे वय असे आहे की, तुम्ही खाल्लेले सर्व पचविले पाहिजे. भुकेच्या वेळी कोंडादेखील गोड लागतो. उत्तम शारीरिक व्यायामानंतर अन्न गोड लागलेच पाहिजे. आपले आरोग्य आपल्याच हाती आहे हे एकदा मनोमन पटले व स्वीकारले की, मग काय खावे व काय खाऊ नये याचे तारतम्य राहते. एक महत्त्वाचा मुद्दा मांसाहाराचा! आज अमेरिकेसारख्या देशात शाकाहारी चळवळ फोफावू लागली आहे. शाकाराहाचे महत्त्व सर्वांनाच पटत आहे. खरे म्हणजे मनुष्याची शरीराची रचना भगवंताने म्हणा अथवा निसर्गाने म्हणा अशी घडविली आहे की, त्याने 'जीवो जीवस्य जीवनम्' न म्हणता शुद्ध शाकाहारी व्हावे. निसर्गोपचाराचे मूळ तत्त्व काय, तर निसर्गाचे जे घड्याळ आहे त्याच्याशी आपल्या शरीराचे घड्याळ सुसंगत चालावे. म्हणून निसर्गवाद्यांना 'आहार हाच उपचार' हे तत्त्व महत्त्वाचे वाटते. आहारावर नियंत्रण ठेवून व्याधी आटोक्यात आणता येतात. म्हणूनच आज पर्यावरणाच्या चळवळीला वैचारिक प्रतिष्ठा प्राप्त झाली आहे. निसर्गोपचारामध्ये शाकाहार हा अग्रभागी आहे. शाकाहाराने सात्त्विक प्रवृत्ती वाढते व मांसाहाराने तामसी प्रवृत्ती वाढते, यात संशय नाही. बकरे जसे मट्ठ, सुस्त, धुंद, अगतिकपणे कळपातून चालणारे व स्वतःचे अस्तित्व गमावलेले असते तसेच त्याचे मांस खाणारे का होणार नाहीत? मटण, चिकन खाणाऱ्या मांसाहारी मंडळींना लठ्ठपणा, रक्तदाब अशा विकारांना लवकर सामोरे जावे लागते. आता ज्या मंडळींना हा मांसाहार सोडणेच शक्य नाही असे वाटते त्यांना थोडा सबुरीचा सल्ला येथे देतो. मांस खाणाऱ्यांनी मटण, बीफ, पोर्क असे लाल मांस बिलकुल खाऊ नये. कारण सर्वांत घातक परिणाम याचेच होतात. यापेक्षा कोंबडीचे पांढरे मांस हे ठीक. हे दोन्ही सोडून अंडी खाणे उत्तम आणि या सर्वांपेक्षा 'मत्स्याहार' बरा. समुद्रकिनारी राहणाऱ्यांना किंवा कारवारी, बंगाली मंडळींना मासे खाऊ नका असे कायदा करून जरी निष्ठुरपणे सांगितले तरी ते पाळतील का? म्हणून ज्या मांसाहारी मंडळींना मांसाहार सोडणे शक्य नाही असे वाटते त्यांनी पर्याय म्हणून मत्स्याहार स्वीकारावा. पण ते खातानासुद्धा खोबऱ्याचा वापर अगदी बेताने करावा. वास्तविक खोबऱ्याचा वापर भाजीत, चटणीतसुद्धा खूप कमी करावा. मांसाहारी मंडळींना शेवटी एवढाच सल्ला की, त्यांनी हळूहळू याचे प्रमाण बदलून शेवटी संपूर्ण शाकाहारी व्हावे, हे एकूण आरोग्याच्या दृष्टीने अत्यंत हितावह आहे. कारण कोणत्याही सवयी आपणच जडवून घेतलेल्या असतात, इंद्रियांना तशा सवयी लावलेल्या असतात, मनाला त्या काल्पनिक सुखाची गोडी लागलेली असते. अशा सवयी बदलणे आणि आपल्या कल्याणाच्या

सवयी जडवून घेणे आपल्याच हाती असते आणि हे तरुणपणातच करायचे नाही तर केव्हा करायचे? म्हणूनच मी सतत म्हणतो आहे की, ''आपले आरोग्य आपल्याच हाती.''

मांसाहाराचे हे झाले, आता मद्यपानाचे काय? 'व्यसने' या प्रकरणात याविषयी मी अधिक लिहीन. इथे 'आहार' हे प्रकरण, यावर काही सांगितल्याशिवाय पूर्णच होणार नाही. म्हणून काही विचार मांडतो. माझ्यासमोर सर्व थरातील तरुण-तरुणी आहेत. उच्चभ्रू-मध्यमवर्गीय, शहरी-ग्रामीण, सुशिक्षित-अशिक्षित, गरीब-श्रीमंत; पण मद्यपानाच्या बाबतीत हे सर्वजण सारखेच. काहीजण थ्रील म्हणून सुरुवात करतात, काहींना वाटते की वाईन किंवा बीअर ही काही दारू नाही, काहीजण यश, आनंद साजरा करण्यासाठी तर काहीजण नैराश्य, अपयश, बेकारी, ताणतणाव दूर करण्यासाठी... पिणाऱ्यांना केवळ निमित्त लागते. उच्चभ्रू लोकांमध्ये हल्ली फॅशन म्हणून तर दारिद्र्यामध्ये व्यसन म्हणून घेण्याची सवय लागली आहे. मोठ्या शहरातून कोणतीही पार्टी, समारंभ ही हल्ली मद्यपानाशिवाय पूर्ण होत नाही, असा अलिखित संकेतच झाला आहे. न घेणाऱ्याला, त्याचा जन्म फुकट गेला, मोठ्या सुखाला वंचित झाला... असे काहीतरी म्हणून हिणविण्यात येते. न घेणारा बावळट ठरतो आणि घेणारा मर्द... अशी काही मानसिकता आजच्या तरुणाईची घडते आहे.

हे पाश्चात्त्यांचे केवळ अंधानुकरण आहे. आपल्या देशाचे हवामान व पाश्चिमात्य देशातील हवामान यात जमीन-अस्मानाचा फरक आहे. इथले हवामान मद्यपानाला बिलकुल योग्य नाही. मी अनेक वेळा अनेक देश हिंडलो आहे, पण सार्वजनिक ठिकाणी (गटारात) बेधुंद पिऊन दंगामस्ती करणारा माणूस औषधालाही सापडला नाही. आणि इथे?... यावर मी लिहिलेच पाहिजे असे काही नाही. काहीजण 'औषध' म्हणून सुरुवात करतात आणि नंतर औषधापुरतीही ती शिल्लक राहत नाही. रोज औषधाप्रमाणे एक-दोन पेग घेऊन ८०/९० वर्षे जगणारी माणसे मी परदेशात पाहिली आणि दारूच्या आहारी जाऊन ऐन पस्तिशी-चाळिशीत आपल्या आयुष्याचा शेवट करून घेणारी उच्चविद्याविभूषित मंडळीही मी इथे पाहिली.

मी पंतोजीसारखा 'दारू पिऊ नका' हा उपदेश तुम्हाला देत नाही. फक्त तुमच्यासमोर काही प्रश्न ठेवतो. तुम्हीच त्याची उत्तरे शोधावीत.

आयुष्य 'एन्जॉय' करण्यासाठी मद्यपान करणे खरेच गरजेचे आहे काय? दारू प्याल्याशिवाय मजेत जगता येणार नाही असे वाटते का?

जगातले कुठलेही दुःख हे दारूत बुडविता येत नाही हे त्रिवार सत्य आहे. मग दुःख जर दारूत विरघळत नसेल व 'रिलॅक्स' जर होता येत नसेल तर दुःख, अपयश, नैराश्य विसरण्यासाठी ती का घ्यावी?

दारूच्या आहारी जे जातात ते दारू पीत नसतात तर दारू त्यांना पीत असते. सवय म्हणून जे दारू पितात ते दारू 'एन्जॉय' करू शकत नाहीत. हे सत्य माहीत होऊनसुद्धा मग ऐन तारुण्यात दारू का घ्यावी?

म्हणून दारूच्या बाबतीत पहिला 'एकच प्याला' सर्वांत घातक ठरतो. मित्रांच्या आग्रहाखातर किंवा शौर्य, बिनधास्तपणा, पुरुषार्थ दाखविण्यासाठी घेतलेला पहिला पेग तळीराम व्हायला कारणीभूत ठरतो.

दारूला स्पर्शही न करता आयुष्य अत्यंत मजेत घालविता येते हे सूर्यप्रकाशासारखे स्वच्छ, सत्य आहे. मग आरोग्याची हेळसांड करणाऱ्या व आयुष्याची धूळधाण करणाऱ्या या दारूचे सेवन कराच का?

मद्य हा आहाराचा एक घटक होऊ लागलाय व या मोहाला आमची तरुणाई नुसती आकर्षित झालेली नाही तर बळी पडायला लागली आहे म्हणून थोडे विवेचन केले.

ही बदलती जीवन पद्धती, जिभेचे चोचले व चुकीच्या आहाराच्या परिणामांचे अज्ञान यामुळे आजच्या तरुण पिढीवर खूप अनिष्ट परिणाम होतो आहे. पालकांना आता याची हळूहळू जाणीव व्हायला लागली आहे. मध्यमवर्गीय महाराष्ट्रीय कुटुंबातील अन्नाची थाळी तशी चौरस आहाराने भरलेली असतेच पण तुमच्या वयातील तरुणांना थोडे

यापेक्षा अधिक आवश्यक आहे. हल्ली सकस आहार, पौष्टिक आहार, समतोल आहार, न्यूट्रिशन यावर खूप बोलले जाते; पण प्रत्यक्षात ते अमलात आणले जात नाहीत. पदार्थ चांगले पण त्याचे वाजवी प्रमाण माहीत नसते.

हे वय वाढते वय आहे. जेव्हा 'वाढ' असे आपण म्हणतो तेव्हा त्याचा नेमका अर्थ काय? तर अंतर्गत अंतस्राव निर्माण करणाऱ्या ग्रंथी व त्यांचे स्राव यांची कार्यक्षमता याचा निकष. हा निकष आपण यापूर्वी पाहिलेल्या अन्नघटकावर अवलंबून आहे. नुसत्या पोटभरीच्या पिष्टमय पदार्थांवर नाही (उदा. भाकरी-भात). या अंतस्राव ग्रंथीमध्ये 'ग्रोथ हार्मोन' म्हणजे वाढणाऱ्या वयात वाढीसाठीच असणाऱ्या स्रावांची कामगिरी महत्त्वाची असते. म्हणजेच त्यांच्या पोषणासाठी कॅल्शियम, लोह, प्रोटीन्स, जीवनसत्त्वे इ.ची गरज असते.

म्हणून या पोषणासाठी पुन्हा एकदा समतोल आहाराची आदर्श सकस थाळी पाहू या. ज्याने त्याने आपल्या शरीरप्रकृतीनुसार प्रमाण ठरवून हे खावेत.

१) रोज दूध घ्यावे. दुधात संपूर्ण प्रथिने व कॅल्शियम असतात म्हणून ते पूर्ण अन्न आहे. दूध प्यायला कंटाळा वाटत असेल तर फळे घालून मिल्कशेक, दही किंवा ताक, पनीर अशा स्वरूपात घ्यायला हरकत नाही. दही किंवा ताक हे अत्यंत महत्त्वाचे आहे.

२) दिवसातून एक-दोन फळे खावीत. एक आंबट जातीचे असावे. उदा. आवळा. यात सी जीवनसत्त्व भरपूर आहे. बोरामध्ये झिंकचे, लोहाचे प्रमाण खूप आहे. पेरू, पपनस, टरबूज, मोसंबी-संत्री, सफरचंद अशी वेगवेगळ्या मोसमात येणारी फळे खावीत. यातील काही स्वस्त व मस्त असतात. खिशाला परवडणारी. दिवसातून एक तरी फळ खाण्याची सवय ठेवा.

३) जेवणात वेगवेगळ्या डाळी आणि भरपूर मोड काढलेली कडधान्ये असणे अत्यंत आवश्यक आहे. त्यात मूग, मटकी, चवळी, हरभरे हे महत्त्वाचे आहेत. यांच्या उसळी कराव्यात नाहीतर पोह्यात, कोशिंबिरीत घालून खाव्यात. जाता-येता कच्च्या, मोड आलेल्या मुगाची चव अवश्य घ्यावी. दुधी भोपळा किंवा कोबीच्या भाजीत मुगाची भिजवलेली डाळ, शेपूच्या किंवा पडवळाच्या भाजीत हरभऱ्याची डाळ, पडवळात कडवे वाल, उप्पीटमध्ये उडदाची डाळ घालावी. डाळीची आमटी किंवा वरण असतेच पण त्याशिवायही डाळी खाव्यात.

४) कोशिंबिरी किंवा सॅलड याशिवाय जेवण हे अपुरे आहे. या पोटात गेल्याच पाहिजेत. त्यात नेहमीच्या काकडी व टोमॅटोबरोबर बीट, मुळा, गाजर, पातीचा कांदा, कोबीची पाने असे पदार्थ असावेत. दही घालून कधी कोशिंबीर करावी किंवा तसेच कच्चे खावे. सोबत लिंबू असावे. कॅल्शियमसाठी हे सर्व उत्तम.

५) रोजच्या जेवणात एक तरी पालेभाजी असावी. भाज्या चिरण्याआधीच नेहमी धुवून घ्याव्यात. भाज्या ताज्या असाव्यात. तेल किंवा पाणी कमी वापरून शक्यतो वाफेवरच परतून शिजवाव्यात. रात्री चिरून फ्रीजमध्ये ठेवू नयेत. तसे केल्यास त्यातील बहुतेक खनिजे नष्ट होतात. पालक, मेथी, माठ, अंबाडी, शेपू, मायाळू, मुळा, कांदापात या भाज्यांचा वापर नेहमी असावा. बटाटा-फ्लॉवर-कोबी यांतूनही भरपूर कॅल्शियम मिळते म्हणून दुसरी भाजी अशी फळभाजी असावी.

६) आता पोळी (चपाती) किंवा भाकरी. नेहमीच्या चपातीच्या कणकेत थोडे सोयाबीन, थोडी मेथी किंवा मुगाची डाळ घालून कणकेतील प्रथिने वाढविता येतील. (सोयाबीनच्या धान्यात ट्रिप्सीन हा घटक असतो. तो काढून टाकून सोयाचे पीठ किंवा सोया चक्स जे बाजारात मिळतात ते अधिक चांगले.)

भाकरी करतानाही पिठे बदलून बदलून वापरावीत. कधी ज्वारी, कधी बाजरी, कधी नाचणी तर कधी सर्वांचे मिक्स. या मिश्र पिठाच्या भाकऱ्या किंवा थालीपिठे करावीत. थंडीच्या दिवसांत भाकरीवर तीळ पेरावेत. झिंक, लोह अशी द्रव्ये यातून मिळतात.

७) आठवड्यातून एकदोन वेळा जेवणाआधी टोमॅटो, मिक्स व्हेजिटेबल्स, पालक इ.चे सूप घेणे केव्हाही चांगले. सूप घरी करणे उत्तम पण अगदीच जमले नाही तर काही चांगल्या कंपन्यांची (उदा. नॉर KNOR) सूप पॅकेटस् मिळतात.

८) जेवणात भाताची मुदी पाहिजेच. ज्याने त्याने आपल्या आवडीनुसार भाताची चव घ्यावी. (आंबेमोर, घनसाळ, बासमती इ.) पण हातसडीच्या तांदळाचा भात अधिक चांगला, पोषक.

९) जेवण झाल्यानंतर एखादा गोड पदार्थ प्रमाणात घ्यावा. शक्यतो गुळाचा वापर केलेला. उदा. गाजर हलवा, श्रीखंड, मुगाचा लाडू, गूळ-शेंगदाणे, खजुराचा लाडू, काकवी-अंजीर-मनुका, खोबऱ्याची वडी, फळांचा रस, आळिवाचा लाडू, डिंक व कणकेचा पौष्टिक लाडू, डिंक व मेथीचा लाडू, उडदाच्या डाळीच्या वड्या, डिंक लाडू... असे कितीतरी पौष्टिक पदार्थ घरी करता येतात. त्यात साजूक तूप, बदाम, खजूर, डिंक, डाळी, गूळ, खोबरे असे पदार्थ असल्यामुळे वाढत्या वयातील तरुणांना हे पोषक ठरतात.

अशा प्रकारे दोन वेळच्या भोजनाची थाळी प्रकृतीला निश्चित पोषक आहे. यातील जे पदार्थ जेवणाच्या वेळी घेता येत नाहीत ते न्याहरीच्या वेळी घेणे उत्तम. काहींना केवळ एक कप चहावर कॉलेज, नोकरी, व्यवसाय यासाठी जायची सवय असते. नाष्टा न करण्याची जडलेली सवय ही आरोग्याला लागलेली अत्यंत घातक अशी सवय आहे. खूप वेळा पोट रिकामे ठेवणे व एकदाच जेवण घेणे हे सर्वस्वी चुकीचे आहे. कितीही महत्त्वाची कामे असतील तरी नाष्टा किंवा ब्रेकफास्ट घेतल्याशिवाय बाहेर पडू नये. शक्यतो मिसळ, भजी, वडा-पाव, पाव-भाजी असे बाहेरील पदार्थ टाळावेत. असे पदार्थ शक्यतो घरी करावेत.

नाष्ट्यामध्ये कोबी-पडवळासारख्या भाज्या घालून केलेले पोहे, उडीद डाळ घालून केलेले उप्पीट, इडली-चटणी, डोसे, उत्ताप्पा, वांगी घालून केलेले सर्व डाळींचे मिक्स थालीपीठ, भाजी-चपाती, जाड रव्याची लापशी, ओटची खीर, नाचणीचे सत्त्व, एखादे फळ किंवा फळांचा रस, दूध किंवा मिल्क शेक, कच्च्या मुगाची डिश, परोठे असे कोणतेही पदार्थ असावेत. खिशाला परवडणारे. वाढत्या वयात दिवसातून चार वेळा खाल्लेच पाहिजे तरच आरोग्याचे पालन होईल.

आता शेवटी पाणी. आपल्या शरीरात दोन-तृतीयांश भाग पाणी आहे. या पाण्यापैकी ७१ टक्के भाग पेशीत असतो, ७ टक्के रक्तद्रावात असतो. उरलेले २२ टक्के पाणी दोन पेशीजालामध्ये असलेल्या जागेत व संयोगी पेशीजालात असलेल्या जागेत असते. या पेशीजालांपैकी सर्वात कार्यक्षम पेशीजाल म्हणजे रक्त, हृदय, फुप्फुसे, स्नायू आणि मूत्रपिंड यात पाण्याचे प्रमाण अधिक असते. सर्व वाढीच्या अवस्थांत पाणी जास्त असते. शरीरातील दहा टक्के पाणी जरी नष्ट झाले तर गंभीर परिस्थिती निर्माण होते. पाणी योग्य प्रमाणात असले तरच शरीराला अन्नघटकांचा पुरवठा योग्य तऱ्हेने होऊ शकतो, रक्तातील पाण्याची पातळीही विशिष्ट प्रमाणात राखली जाते, उष्णतामानही समतोल राहते. म्हणून दिवसभरात पाणी भरपूर प्याले पाहिजे. रोज सकाळी उठल्याबरोबर पाणी पिण्याची सवय ठेवावी. शक्यतो जेवताना अगदीच आवश्यक असेल तर एक-दोन घोट पाणी प्यावे. पण जेवणानंतर अर्ध्या तासाने पाणी पिणे आरोग्यदायक असते. शुद्ध पाण्यासाठी ॲक्वागार्डसारखी साधने आहेत. पाणी गाळूनदेखील घेता येते, पण शक्यतो उकळून पिणे केव्हाही चांगले.

या सर्व प्रकारच्या खाण्यात कोणते तेल वापरायचे यावरही आपले आरोग्य अवलंबून आहे. रक्तातील कोलेस्टेरॉल, साखर वाढण्यामागे अपायकारक तेलाचा प्रभाव अधिक असतो. स्निग्ध पदार्थांच्या वर्गात सर्व खाद्यतेले येतात. आपल्या आहारात पूर्वी शेंगदाणे, तीळ, मोहरी यांच्या तेलांचा वापर असे. आज सनफ्लॉवर (सूर्यफूल), सफोलासारखी करडईची, कॉर्न (मक्याचे) ऑईल अशी रिफाइंड तेले वापरली जात आहेत. बाजारात मिळणाऱ्या सर्व मिठाई, गोड पदार्थ, बेकरी उत्पादने यामध्ये वनस्पती तुपाचा सर्रास वापर असतो.

निरोगी व आदर्श वजन असलेल्या व्यक्तीला एका महिन्याला जास्तीत जास्त पाऊण ते एक किलो तेल चालू शकते. म्हणजेच पाच जणांच्या कुटुंबाने महिन्याला तीन ते चार किलो तेल वापरणे उत्तम. तेलाचे प्रमाण जेवढे अधिक तेवढा लठ्ठपणा, कोलेस्टेरॉल वाढण्याची शक्यता अधिक. ज्या घरात मधुमेह, रक्तदाब असे विकार असतील त्यांनी हे प्रमाण निम्म्यापेक्षा कमी करावे.

शेंगदाणा तेल, मोहरीचे तेल किंवा ऑलिव्ह ऑईल आरोग्यासाठी उत्तम. सूर्यफूल, करडई, मका ही तेले अजिबात वापरू नयेत. रिफाइंड तेलापेक्षा डबल फिल्टर्ड तेल वापरावे. कारण रिफाइंड करण्याच्या प्रक्रियेत तेलातील बरीचशी नैसर्गिक खनिजे, जीवनसत्त्वे नष्ट होतात त्यामुळे त्याचे आहारमूल्य कमी होते.

महिन्याचे चार किलो तेल आणताना तीन किलो शेंगदाणा तेल आणून उरलेले एक किलो इतर कोणतेही (मोहरी, ऑलिव्ह, जवस, तीळ, सोयाबीन इ.) तेल आणून त्यात मिसळावे व वापरावे. सर्व प्रकारच्या तेलात शुद्ध शेंगदाणा तेल हे सर्वांत उत्तम.

एकूणच खाद्यतेलांचा वापर अधिक करू नये, हे आरोग्याच्या दृष्टीने उत्तम.

तेलाबरोबर घरगुती तुपाचा जरूर वापर करावा पण प्रमाणातच. रोज दोन-तीन चमचे तूप शरीराला अत्यंत आवश्यक आहे.

या सर्व गोष्टी आपल्या पालकांना सांगाव्यात. वाचावयास द्याव्यात. कारण आहार म्हणजे अर्धी लढाई जिंकण्यासारखे आहे. तुमच्या तरुण वयात ही खबरदारी घेतलीत की भविष्याची चिंता करायची गरज नाही. कारण या सवयीच कायम, दृढ राहतात.

म्हणून आपले आरोग्य आपल्याच हाती असते. स्वयंपाकघरात आले, लसूण, मेथी, जिरे असे पदार्थ सतत डोळ्यांसमोर असावेत. सकाळचा पहिला चहा (घेत असल्यास) आले घालून करावा. मेथी रात्री भिजत घालून अर्धा कप पाणी सकाळी उठल्या-उठल्या प्यावे. असे किमान आठ-पंधरा दिवस जरूर करावे. लसणाची पाकळी जेवणात घ्यावीच. साखर, ब्रेड, मिठाचे प्रमाण कमी करावे, किमान दहा-बारा ग्लास पाणी रोज प्यावे. एखादे फळ रोज खावे, जेवताना एक-चतुर्थांश भाग पिष्टमय पण तीन-चतुर्थांश भाग प्रथिनांचा असावा, ताक म्हणजे अमृत समजावे... या सर्व आरोग्याच्या टिप्स आहेत.

निरामय, सुदृढ, आरोग्यसंपन्न जीवन जगणे ही आयुष्यभरची प्रक्रिया आहे. त्याची सुरुवात याच वयात झाली पाहिजे. वयाची तिशी पार पडली की, पोट वाढायला लागते, चरबीचे थर जमू लागतात. तेव्हाच खूप सावध व्हायला पाहिजे. यामुळेच कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण वाढते व इन्शुलीन निर्मितीची क्षमता कमी व्हायला लागते. स्थूलता म्हणजे मधुमेह, रक्तदाब व हृदयविकार अशा रोगांना निमंत्रणच असते. म्हणून वेळीच आहार व विहार याकडे लक्ष दिले पाहिजे.

काही कुटुंबांमध्ये काही गोष्टींचा अतिरेक असतो. काही पदार्थ वर्ज्य म्हणजे वर्ज्य. असे (फॅनॅटिक) एककल्ली होणे कधीकधी घातक ठरते. शरीराला सर्वच घटकांची योग्य प्रमाणात आवश्यकता असते. उदा. प्राणिजन्य पदार्थ. दूध हे जर मुलांना मिळाले नाही तर बी१२ या जीवनसत्त्वाच्या अभावाने कमतरता निर्माण होते. शुद्ध शाकाहारी व्हा पण शाकाहारातले सर्व पदार्थ खा. खाण्याचा आरोग्याच्या दृष्टीने क्रमही लक्षात ठेवा. सकाळी भरपूर खा. दुपारी त्यापेक्षा कमी व रात्री सर्वांत कमी. थोडक्यात पिरॅमिडसारखे. सकाळचा नाष्टा राजासारखा व रात्रीचे जेवण अक्षरशः भिकाऱ्यासारखे. मिळाले मिळाले, नाहीतर नाही. ही सवय आयुष्यभर ठेवा. भरपूर सॅलड खा. साधारण चार घास खाल्ल्यानंतर हे कच्चे सॅलड खावे. पाणी आवश्यक असेल तर एखादा घोट घ्या. पण शक्यतो जेवणानंतर अर्ध्या-एक तासाने भरपूर प्या.

तुमचा आहार हा एक आनंदाचा भाग असला पाहिजे.

❋❋❋

प्रकरण सातवे

ध्येय-निश्चिती

आपले ध्येय आपणच ठरवायचे

पहिल्या भागातील चार प्रकरणांत आपण आपल्या शरीराच्या आंतरिक भागाचा विशेष अभ्यास केला. या दुसऱ्या भागातील तीन प्रकरणांत तुमच्या सर्वांत जिव्हाळ्याच्या प्रश्नांची आपण चर्चा करणार आहोत. आपल्या जीवनाचे ध्येय कसे निश्चित करायचे, ते पूर्ण करण्यासाठी यशप्राप्ती कशी साध्य करायची व आजच्या काळात करावी लागणारी नोकरी किंवा व्यवसाय यांचे स्वरूप कसे आहे... अशी ही चर्चा आहे.

ध्येयाशिवाय जीवन जगणे म्हणजे सुकाणू किंवा तारू नसलेले जहाजच. दिशाहीन, भरकटलेले व किनारा नसलेले. जीवन मिळाले म्हणून कसेतरी जगायचे, खायचे, प्यायचे आणि एक दिवस निघून जायचे. आल्याचा आनंद नाही आणि गेल्याचा शोक नाही. संपूर्ण जीवनचरित्र फक्त चार ओळींचे. मग असे जीवन प्राणीही जगतातच. आहार-निद्रा-भय-मैथुन तेही करतातच. अशा अर्थशून्य जगण्यात काय आनंद आहे? भगवंताने मनुष्याला बुद्धीचे वरदान दिले आहे. या बुद्धीने तो काहीही करू शकतो... विधायक नाही तर विध्वंसक. उत्तम ध्येय असेल तर उत्तम गोष्टी घडतील.

म्हणून याच वयात ध्येय निश्चित करा. एखादी आशा, आकांक्षा उराशी बाळगा. एका निश्चित पदपथावर चालत राहा. मी आयुष्यात कोणीतरी होणारच, ही प्रेरणा तुमच्या जीवनाला आकार देईल. जीवन सुंदर घडवील.

प्रत्येकाचे ध्येय वेगळे. व्यक्ती तितक्या प्रकृती. प्रत्येकाच्या स्वभावाची जडणघडण वेगळी, आवडीनिवडी निराळ्या. ध्येयाच्या बाबतीत केवळ इतरांचे अनुकरण करणे, त्याने अमके ठरविले म्हणून मीही तेच ठरवणार, असे म्हणणे म्हणजे स्वतःची शुद्ध फसवणूक करून घेण्यासारखे आहे. या जगात एकासारखा दुसऱ्याचा जसा चेहरा नाही तसेच हे आहे.

दहावी-बारावीनंतर आपण आपल्या ध्येयाचा विचार करतो. आई-वडिलांची भूमिकाही महत्त्वाची मानली जाते. त्या वेळी मुलाचा स्वाभाविक कल लक्षात न घेता 'स्कोप'चा विचार प्रभावी ठरतो. मग त्याची त्याला आवड असो अथवा नसो. माझे स्वतःचे असेच झाले. मी जेव्हा एस्.एस्.सी. पास झालो त्या वेळी वडिलांची इच्छा होती की, आपल्या मुलाने इंजिनीयर व्हावे. माझी आवड फारशी विचारात घेतली नाही. त्यामुळे मी सायन्स साईडला गेलो. मला भाषा खूप आवडायच्या. वक्तृत्व, नाट्य, लेखन अशा प्रांतात मी खूप रमायचो. तशी गतीही बऱ्यापैकी होती. परिणाम असा झाला की, शास्त्र-विषयात मी नापास झालो. दोन वर्षे फुकट गेली. पुढे आर्टस् साईडला येऊन तीन भाषांत प्रावीण्य मिळविले. आयुष्यभर आनंदाने भाषा-विषय शिकविले.

क्षेत्र निवडताना स्वतःची आवड, स्वभावतःच असलेला कल या गोष्टी खूप महत्त्वाच्या असतात. करिअरचाही विचार होतोच. निवडलेल्या क्षेत्रात पैसा, यश, कीर्ती, स्थिरस्थावरता ही मिळालीच पाहिजे. प्रत्येक क्षेत्रातील यशासाठी त्या त्या विशिष्ट पदव्या, गुणवत्ता, प्रयत्न हे मिळविणे प्राप्तच आहे. त्यासाठी आपल्याकडे असलेल्या क्षमतेचा आधी विचार केला पाहिजे. त्या क्षेत्रातल्या यशस्वी माणसाचे केवळ अनुकरण करून चालणार नाही. ही क्षमता व आवड असल्यास नक्कीच प्रगती होऊ शकते.

प्रत्येकाला एक कौशल्य प्राप्त झालेले आहे. प्रत्येकात दडलेली एक सुप्त ऊर्जा आहे. हे कौशल्य कदाचित प्रकट झाले असेल अथवा अव्यक्त स्वरूपात असेल. त्या अनुरोधाने प्रत्येकाच्या मनात काही प्रेरणा असतात. त्यादृष्टीने त्याची धडपडही चाललेली असते. प्रत्येकाने कळतनकळत काही स्वप्ने उराशी बाळगलेली असतात.

मला असे मनोमन वाटते की, तुम्ही आपल्यातील या कौशल्याचा-क्षमतेचा शोध घ्यावा व मगच आपले ध्येय ठरवावे. तुमच्यातील कौशल्याचा शोध इतरांना घेता येणार नाही. आपणच आपले परीक्षक आहोत. आपले क्षेत्र, आपले करिअर हे आपणच निवडावे लागते. म्हणून आपल्या मनातील प्रकट अथवा अप्रकट आशा-आकांक्षा, स्वप्ने जाणून घेऊनच हा निर्णय घ्यावा.

शिक्षणक्षेत्रात आयुष्यातील चाळीस वर्षे घालविल्यामुळे, विद्यार्थ्यांची नाडी जाणण्याचे शास्त्र अवगत झाले आहे. याबद्दल विश्वास असल्यामुळे आमचे एक मित्र आपल्या मुलाला घेऊन माझ्याकडे आले. मुलगा नुकताच दहावीला बोर्डात आला होता. कोणत्या साईडला जावे याचा सल्ला घेण्यासाठी ते आले होते. अशा वेळी कोणीही 'सुज्ञ' पालक, स्कोप म्हणून इंजिनीयर किंवा डॉक्टर होण्यासाठी सायन्स साईडचा विचार करू शकतात. मी अनेक प्रश्न त्या मुलाला विचारले. त्याचे ठाम म्हणणे हेच की, मला कलेक्टर होऊन प्रशासनात जायचे आहे. मला इतिहास व इंग्रजी हेच विषय खूप आवडतात. त्याचा कल, ठाम निर्णय पाहून मी वडिलांना सल्ला दिला की, त्याने आर्टस् साईडला येऊन आपले करिअर करावे. पुढे या विषयात त्याने विद्यापीठातही आपला क्रमांक सोडला नाही. आज त्याने आपले ध्येय साकार केले आहे.

आपल्या आवडीप्रमाणे ध्येय निवडून ते पूर्ण करण्यामध्ये जो आनंद आहे त्याला तोड नाही. पैसा, कीर्ती, पद, प्रतिष्ठा या बाबी गौण आहेत. त्या मिळतीलही अथवा जादा मिळणारही नाहीत, पण आपल्या आवडीच्या क्षेत्रात रमण्यासारखे दुसरे सुख नाही.

माझा एक वर्गमित्र किरण दुधाळकर. अभिनयाची खूप आवड असलेला. संधी मिळताच छोट्या-मोठ्या नाटकांत काम करणारा. बी.ए. झाला. करिअर करण्यासाठी मुंबईला गेला, पण आर्थिक परिस्थितीमुळे एअर-इंडियात नोकरी करावी लागली. शेवटपर्यंत नोकरी केली. पण अभिनयाचे क्षेत्र सारखे खुणावत होते. नाटके लिहायला लागला. लिहिलेली नाटके रंगभूमीवर आणली. यशस्वी केली. आपल्या ऑफिसच्या वार्षिक स्नेहसंमेलनाच्या नाटकांची जबाबदारीही त्याने उचलली. टी.व्ही.वर साईबाबांच्या भूमिकेने लोकप्रियता मिळविली. अशा कलाकाराला सर्वांनीच वाव व सवलती दिल्या. यातून एवढेच जाणायचे की, माणसाला त्याची ऊर्जा, क्षमता, कौशल्य स्वस्थ बसू देत नाही. अशी माणसे आपल्या ध्येयपूर्तीसाठी परिस्थितीवरही मात करतात. अशी ही मात करताना जे विलक्षण जीवनानुभव येतात ते खरोखरच एखाद्या कादंबरीसारखे रोमांचक असतात.

व्यवसायाची मनस्वी आवड असूनसुद्धा कधीकधी नोकरी करावी लागते, पण संधी मिळताच क्षमता स्वस्थ बसू देत नाही. माझ्या मित्राची सून एलएल.बी. झाली. परिस्थितीमुळे नोकरी करावी लागली, पण त्यात ती रमू शकली नाही. जेव्हा नवऱ्याला उत्तम नोकरी मिळाली तेव्हा तिने आपल्या व्यवसायाचे प्रपोजल सर्वांसमोर ठेवले. सर्वांनी संमती दिली पण साशंक होऊनच. आज ती एका मोठ्या शहरात उद्योजिका म्हणून नावारूपाला आली आहे.

एकदा ध्येय-निश्चिती झाली की, दृढनिश्चयाच्या बळावर मार्ग दिसू लागतात. प्रखर इच्छा तुम्हाला मार्ग दाखविते. पण यासाठी ध्येयाचा सतत ध्यास पाहिजे. तुम्ही आत्मविश्वासाने पावले टाकली की, संकटावरही मात करता येते. पण यासाठी ध्येयाचा सतत ध्यास पाहिजे. तुम्ही स्वतःवर आधी विश्वास ठेवा. मग आईवडील, इतर आप्तजन तुमच्यावर विश्वास ठेवतील. आपल्यातील सामर्थ्याचा हा विश्वास असतो. या ऊर्जेचा निश्चित शोध मात्र घेतला पाहिजे.

यात पालकांची जबाबदारीही महत्त्वाची आहे. खोट्या प्रतिष्ठेच्या कल्पना न बाळगता, मुलांचा कल पाहून त्यांनी त्यांच्या निवडलेल्या अभ्यासक्रमाला किंवा क्षेत्राला संमती द्यावी, प्रोत्साहन द्यावे. मुलांनीसुद्धा स्वतः घेतलेले निर्णय योग्य व अचूक आहेत याची खातरजमा करावी व करून द्यावी. मी असे अनेकजण पाहिले आहेत की, पालकांच्या इच्छा पूर्ण करण्यासाठी त्यांनी आपल्या इच्छांना तिलांजली दिली. नोकऱ्या, व्यवसाय केले, पण त्यात ते रमले मात्र नाहीत. जेथे आनंद नाही, ते यश की अपयश हा विचार येथे अंतर्मुख करायला लावणारा आहे. २१ वे शतक मुला-

मुलींच्या स्वातंत्र्याचे शतक आहे. त्यांची बौद्धिक क्षमता खूप मोठी आहे. त्यांना त्यांचे निर्णय घेऊ देणे हेच योग्य. मग ते शिक्षणाचे असोत, व्यवसायाचे किंवा विवाहाचे. असा घेतलेला एक निर्णयसुद्धा जीवन बदलून टाकतो. योग्य वेळी घेतलेल्या योग्य निर्णयाने आपले उज्ज्वल भवितव्य घडत असते. पण असे निर्णय मात्र तुम्ही तुमच्या सदसद्विवेक बुद्धीला स्मरून, अंतर्मनाशी प्रामाणिक राहून घेतले पाहिजेत. ज्यात आपणाला आनंद मिळतो ते आपण खूप मनापासून करतो व जे मनापासून करतो त्यात खूप प्रगतीही होते व यशही मिळते. म्हणून आपल्या आयुष्यात आपल्याला काय हवे आहे व आपला आनंद कशात आहे हे समजले की, योग्य निर्णय घेता येतो. आयुष्य तुम्हालाच जगायचे असते म्हणून या आयुष्यावर खरा तुमचा अधिकार आहे. आईवडिलांच्या बाबतीत सर्व कर्तव्ये पार पाडा, पण तुमच्या ध्येयाच्या बाबतीत, करिअर निवडीबाबत व तुमच्या आंतरिक क्षमतांबाबत तुम्हीच स्वतः निर्णय घ्या व त्यावर ठाम राहा.

एकदा निर्णय ठरला, उद्दिष्टे, ध्येय ठरले की, मार्ग दिसू लागतात. माहितीचे क्षेत्र प्रचंड झाले आहे, कॉम्प्युटरने पुरते जग बदलून टाकले आहे. जे क्षेत्र तुम्ही निवडाल त्यासंबंधीची संपूर्ण अद्ययावत माहिती तुम्ही मिळवू शकता. साधने, सवलती, फायदे-तोटे याची संपूर्ण कल्पना तुम्हाला प्राप्त होऊ शकते.

सैन्यात अधिकारी होण्याचे ध्येय असो नाहीतर संशोधनात उत्तम यश मिळविण्याचे, शिक्षक-प्राध्यापक होण्याचे किंवा स्पर्धा परीक्षा देऊन उच्च अधिकारी होण्याचे, डॉक्टर-इंजिनीयर किंवा राजकारणात पडून नेता होण्याचे, छोटे-मोठे व्यवसाय करून उद्योगपती होण्याचे किंवा परदेशी जाऊन शिक्षण घेण्याचे... हे खूप लांबविता येईल. ज्याच्या त्याच्या बौद्धिक क्षमतेनुसार व आवडीनुसार ज्याने त्याने आपले क्षेत्र निवडावे.

निवडलेल्या क्षेत्रात यश कसे प्राप्त करायचे व त्यासाठी कोणते तंत्र व मंत्र वापरायचे हे आपण पाहणारच आहोत. नेमके कशात यश प्राप्त करायचे हे तरी आधी ठरले पाहिजे. प्रत्येकाजवळ काही खास गुण असतात. काहींचा काही ठरावीक कल असतो. काही जण सर्वसाधारणपणे हुशार असतात पण काही जण अत्यंत कुशाग्र बुद्धीचे असतात. काहींना शिक्षणात बिलकुल रस नसतो, पण इतर कलागुणात किंवा व्यवहारशास्त्रात अप्रतिम कौशल्य असते. म्हणून प्रत्येकाने नेमके आपल्याला काय हवे आहे व आपल्यात कोणत्या शक्ती अस्तित्वात आहेत, याचा शोध घ्यावा व आपले ध्येय ठरवावे.

❋❋❋

प्रकरण आठवे

यशाची मानसिकता

यशाचे तंत्र व मंत्र

यश म्हणजे काय? काही फॉर्म्युला?

यशाची सोपी व सुटसुटीत व्याख्या अशी करता येईल की, 'यश म्हणजे जीवनात काही साध्य करायचा ध्यास घेणे व ते पूर्ण करून दाखविणे.' म्हणून यश म्हणजे आपल्या आशा-आकांक्षाची पूर्तता, आपल्या स्वप्नांना साकार स्वरूप देणे.

असे यश सर्वांनाच हवे असते. कारण ते आपल्याला वैभव देते, मानमरातब, प्रतिष्ठा, कीर्ती, सुरक्षितता... असे सर्व काही देते. आपले जगणे सार्थकी झाल्यासारखे वाटते, कष्टाला फळ मिळते आणि मुख्य म्हणजे आपण आनंदी होतो. आपल्यावर प्रेम करणारे स्वकीय आनंदी होतात.

अपयशाने माणसे खचतात, निराश होतात. केव्हा केव्हा जीवन नकोसे वाटते. जगण्याचे समाधान मिळत नाही. कष्ट वाया जातात व मन दुःखीकष्टी होते. अशी अवस्था कोणालाच नको असते. पण सदासर्वकाळ सर्व बाबतींत यश कोणालाच प्राप्त होत नाही. जीवनात मनासारखे सर्व घडतेच असे नाही. म्हणून विपरीत जरी घडले तरी ते सहन करण्याची शक्ती आपल्यात पाहिजे. अपयश ही सुद्धा पुढच्या यशाची पायरी असू शकते. अपयश येऊनसुद्धा जे धीराने पुढे चालतात, दुबळेपणा सोडून पुन्हा सावरण्याचा प्रयत्न करतात ते खरे यशस्वीच असतात. यश-अपयश, सुख-दुःख हे खरे म्हणजे जीवनरूपी नाण्याच्या दोन बाजू आहेत. यशानंतर अपयश व अपयशानंतर यश... असे घडणे हेच जीवन. सर्व दिवस सारखेच असतील तर जीवन अळणी होईल. दुःखाशिवाय सुखाची किंमत कळत नाही. तसे थोडे अपयश स्वीकारल्याशिवाय यशाची किंमत कळत नाही.

म्हणून कुठे कुठे लिहिलेले, ''हेही दिवस जातील'' हे वाक्य मला खूप आवडते. या वाक्यात जीवनाचे सत्य दडले आहे. सावध करणारे हे वाक्य आहे. आज सुखाचे, यशाचे दिवस आहेत. हेही जातील; व आज दुःखाचे, अपयशाचे क्षण आहेत हेही जातील. थोडे सबुरीने घ्या.

म्हणून सुखाने, यशाने फार हुरळून जायचे नाही व दुःखाने, अपयशाने होरपळून जायचे नाही. दोन्ही अवस्थांत जो मनाची स्थिरता राखतो तो खरा आनंदी राहतो. कारण मिळालेले यशसुद्धा पचविण्यासाठी मनाची अशी अवस्था लागते.

मी अशी काही माणसे पाहिली आहेत की, त्यांना व्यावहारिक यश खूप मिळाले. पैसा, वैभव खूप प्राप्त झाले, पण आंतरिक समाधान प्राप्त झाले नाही. सुखाच्या मागे लागून मग नको नको त्या गोष्टींकडे वळून, आयुष्याची धूळधाण करून घेतलेले महाभागही काही थोडे नसतात. म्हणून यश पेलावे लागते, यशाचा आनंद घेण्याची वृत्ती असावी लागते. कुठे थांबावे हे ज्याला समजते तो कधीही फसत नाही, कोलमडत नाही. टॉलस्टॉयच्या सुप्रसिद्ध गोष्टीतल्याप्रमाणे जमीन मिळविण्यासाठी सूर्यास्तापर्यंत धावत सुटणाऱ्या व शेवटी सूर्यास्त होता होता रक्त ओकून, थकून जाऊन मरून पडणाऱ्या अधाशी माणसासारखी काहींची अवस्था असते. त्या कथेत राजाने अट घातलेली असते की, सूर्यास्तापर्यंत जेवढ्या जमिनीवरून पळेल तेवढी जमीन त्याच्या मालकीची. या कथेतल्या माणसाला कुठे थांबावे हे समजले नाही.

असे यश प्राप्त करण्यासाठी 'यशाचा ठरावीक फॉर्म्युला' कुठेही जगात अस्तित्वात नाही. पण हे यश मिळविण्यासाठी काही गुणांची आवश्यकता मात्र आहे. काही पथ्ये जरूर आहेत. मनाची उभारी आवश्यक आहे. काही वृत्ती धारण करण्याची आवश्यकता आहे.

हे सर्व जर कराल तर यश तुमच्या हाती आहे. 'मी यशस्वी होणारच' हा दृढ भाव मनात आणून आत्मविश्वासाने जर ही पावले उचलालीत तर यश तुमच्यापासून दूर नाही. यश मिळविण्यासाठी या सर्व गुणांचा सर्वतोपरी स्वीकार करा. हे गुण तुमच्या वृत्तीत येऊ द्यात.

यशासाठी दैवावर विसंबून राहू नका

एकदा आपली ध्येय-निश्चिती झाली की, आपल्याजवळील सुप्तशक्ती शोधण्याचा मनापासून प्रयत्न करा. उणिवांचा अभ्यास करा. उपलब्ध साधनांचा विचार करा. हे सर्व करत असताना निराशाजनक सबबी सांगण्याचा प्रयत्न करू नका. सुरुवातीपासूनच दैवावर भरवसा ठेवू नका. ''माझ्या नशिबात ही गोष्ट असेल तर ती होईल,'' ''माझ्या कुंडलीत यशस्वी होण्याचा योग असेल तर नक्की यश मिळेल,'' ''मी प्रयत्न करेन पण दैवाने मला साथ दिली पाहिजे,'' अशा दुबळ्या विचारांनी स्वतःवरचा विश्वास ढळू देऊ नका. तुमच्या अंतःप्रेरणांनुसार तुम्ही घेतलेला निर्णय हा असाध्य नाही यावर भरवसा ठेवा. पंजाबमधल्या एका खेड्यातील कल्पना चावला ही मुलगी अमेरिकेत जाते. अंतराळवीर होण्याचे ध्येय पूर्ण करण्यासाठी ती जीवाचे रान करते. स्वतःतल्या सर्व आंतरिक शक्तींचा विकास करते. सर्व चाचण्या, परीक्षा यात उत्तीर्ण होऊन ती अंतराळवीर होऊन आकाशात भरारी मारते. आपले ध्येय पूर्ण करते. अंतराळयानातल्या यंत्र-बिघाडामुळे यानातील सर्वच जण पृथ्वीच्या कक्षेत येत असताना मृत्यू पावतात. ही सर्व घटना मनाला सुन्न करून जाते. हृदय पिळवटून काढते. पण तिच्या मृत्यूनेसुद्धा ती अजरामर होते. यशस्वी अंतराळवीर होणारी पहिली भारतीय स्त्री ठरते. सर्वांना स्फूर्ती देणारी एक तेजस्विनी म्हणून मृत्यूनंतरही सर्वांच्या हृदयात तिला स्थान आहे. 'इथे ओशाळला मृत्यू' असेच म्हटले पाहिजे. 'मरावे परी कीर्तिरूपे उरावे,' असे म्हणतात. तसे हे दिव्य जीवन आहे.

स्वातंत्र्याचे दिव्य स्वप्न उराशी बाळगून अनेक स्वातंत्र्यसैनिकांनी आपल्या प्राणांचे बलिदान केले. स्वातंत्र्य त्यांना पाहता आले नाही, पण त्यांचे बलिदान वाया गेले नाही. भारतमातेचे लाडके पुत्र म्हणून ते अमर झाले. एव्हरेस्टवर चढत असताना किंवा शिखर जिंकून परत येत असताना अनेकांनी प्राण गमावले. सैन्यातील अनेक अधिकाऱ्यांना युद्धात प्राण गमवावे लागतात, विमान अपघातात अनेक जण मृत्युमुखी पडतात... अशा अनेक घटना हा जीवनाचा एक अविभाज्य भाग आहे, असे म्हणावे लागेल.

या सर्व बाबतीत दैवाचे स्थान एका मर्यादेपर्यंत जरूर आहे. पण ध्येयवादी माणसाने दैवाचा विचार बिलकुल करू नये. ध्येय गाठत असताना कधी दैव अनुकूल असते तर कधी प्रतिकूल असते. दुबळी माणसे प्रतिकूल परिस्थितीला किंवा दैवाला म्हणा शरण जातात. पण प्रयत्न, जिद्द, आत्मविश्वास यावर भरवसा ठेवून, मनोबलाच्या सामर्थ्यावर यशस्वी होणाऱ्यांची संख्या काही कमी नाही.

जगातील यशस्वी माणसांची चरित्रे जरूर वाचा. एक गोष्ट निश्चित तुम्हाला जाणवेल की, त्यांनी आपल्या मार्गक्रमणात दैव या घटकाचा कधीच विचार केला नाही. असेल माझ्या दैवात तर ते कधीही व कसेही मिळेल अशी दिवास्वप्ने त्यांनी कधीही बाळगली नाहीत. लॉटरी, मटका, घोड्यांच्या शर्यती, जुगार अशातून माझे दैव कधीतरी फळफळेल व मी एका रात्रीत करोडपती होईन, अशी स्वप्ने बाळगून दैवाची वाट पाहणाऱ्यांच्या हाती काही लागत नाही. मी दैव घडवेन अशी उमेद असली पाहिजे. दैव माझ्या मुठीत आहे, माझ्या मनगटात आहे, असा पुरुषार्थ बाळगला पाहिजे. दुबळ्यांच्या गळ्यात दैव यशाची माळ कधीच घालत नाही. म्हणून स्वतःवर आधी विश्वास ठेवा. ध्येयाने असे वेडे व्हा की कधी दैवाचा विचार करायलाही वेळ मिळू नये. नशिबानेच केवळ यश मिळते, असा चुकूनही विचार करू नका.

कारण आयुष्यात प्रत्येकाला एक संधी जरूर मिळत असते, काही योगायोग खूपच चांगले असतात. त्या वेळी मात्र योग्य निर्णय घेण्यात कमी पडू नका. आपली कुवत, क्षमता ओळखून अशा संधीचा पुरेपूर फायदा घ्या. संधी मिळालीच नाही तर ती निर्माण करा.

काही वेळा संधी चांगल्या असतात पण काही वेळा अनपेक्षित काही घटना घडतात. सुनामी, भूकंप, अवर्षण... अशासारखे नैसर्गिक प्रकोप होतात. काही कायदे अचानक बदलतात. निवडलेल्या अभ्यासक्रमाला भवितव्य राहत नाही. अचानक घरातील कर्त्यासवर्त्या माणसाचा मृत्यू होतो किंवा जीवघेणी व्याधी निर्माण होते. डोळ्यापुढे निराशेचा अंधार दाटून येतो. हतबल होण्यासारखी परिस्थिती निर्माण होते. सुचेनासे होते. अशा वेळी आपली विवेकशक्ती जागृत ठेवा. उगाच दैवाला दोष देऊ नका. जसे तुमचे वय वाढत असते, तसे काही अपरिहार्य घटना पाहणे क्रमप्राप्तच होते. मग त्या घरातील असोत नाहीतर सामाजिक जीवनातील.

दैव अनुकूल नाही म्हणून कुठे ग्रहांची शांती कर, सत्यनारायणाची पूजा, नागबळी किंवा उतारा, मंत्र-तंत्र, ज्योतिष किंवा कोणा बाबांचा अंगारा... असे जे काही प्रकार आहेत, त्यांचा आधार घेऊन स्वतःला दुबळे बनवू नका.

प्रयत्न हाच परमेश्वर

भगवान श्रीकृष्णानी गीतेत दैवाला पाचवे म्हणजे अखेरचे स्थान दिले आहे. (अध्याय १८.१४) (परि.१०) आपणही दैवाचा विचार असाच शेवटी केला पाहिजे.

यशस्वी होण्यासाठी केवळ प्रयत्न करा. 'प्रयत्नान्ति परमेश्वर' हे उगाच म्हटले नाही. ध्येय एकदा ठरले की, त्याच्या पूर्णतेसाठी लागणाऱ्या सर्व साधनसामग्रीचा योग्य दिशेने विचार करा. जो निष्ठापूर्वक आत्मविश्वासाने प्रयत्न करतो त्याच्यावर दैवही प्रसन्न होते. भगवंतांनी आपल्या हाती प्रयत्नाचे हत्यार दिले आहे. खरे म्हणजे आपल्या सर्वांच्या अंतर्मनात प्रचंड ऊर्जेचे स्रोत आहेत. योग्य दिशेने तुम्ही प्रयत्न करायला लागलात की, त्याचे प्रकटीकरण व्हायला लागते. शास्त्रीय संशोधनानुसार अत्यंत बुद्धिमान माणूससुद्धा आपल्या ऊर्जेचा केवळ पाच टक्के भागच वापरतो. जर ही ऊर्जा अधिकाधिक वापरली तर तो यशाचे डोंगर उभे करू शकतो.

भारताचे राष्ट्रपती अब्दुल कलाम यांनी यासाठी प्रार्थनेचा सर्वोत्तम मार्ग जगाला सांगितला आहे. ते म्हणतात, ''प्रार्थनेमध्ये नव्या नव्या कल्पनांना जन्म देणाऱ्या सृजनशक्तीला चेतविण्याची शक्ती असते, असा माझा विश्वास आहे. यशस्वी जीवनासाठी जे जे संचित माणसाला गरजेचे आहे, ते सर्व आपल्यामध्ये असते. नव्या नव्या कल्पना निद्रिस्त अवस्थेत आधीच आपल्या मनात असतात, त्या जाग्या होतात, मुक्त होतात. त्यांना कष्टाचे खतपाणी घालून आपण सत्यात उतरवतो, तेव्हा त्यातून यशाची निर्मिती होते. देवाने, आपल्या निर्माणकर्त्याने आपल्या मनामध्ये ज्या शक्ती गुप्त स्वरूपात साठवणीत ठेवल्या आहेत, त्यांना प्रार्थनेमुळे उत्तेजना मिळते आणि आपल्या दृश्य मनात त्याची जाणीव होते.''

राष्ट्रपतींनी प्रार्थनेचे माहात्म्य यात सांगितले आहे. ते त्यांनी स्वतः आचरून सिद्ध करून दाखविले आहे. प्रार्थनेने महात्मा गांधींच्या जीवनातदेखील मोठे परिवर्तन केले म्हणून त्यांनीही रोजच्या प्रार्थनेवर खूप भर दिला होता. प्रार्थनेने प्रत्यक्ष परमेश्वराचा साक्षात्कार होवो अथवा न होवो पण आपल्या अंतर्मनातील दडलेली ईश्वरी शक्ती मात्र नक्कीच जागी होते. कारण आपल्यातील चैतन्याचा स्रोत हा त्या भगवंताचाच अंश असतो. प्रार्थनेवर आपण पुढे सविस्तर चर्चा करणारच आहोत. तूर्तास आपण एवढेच म्हणू की, आपल्या प्रयत्नांना प्रार्थनेची साथ असेल तर यश मात्र अधिक जवळ येईल हे निश्चित.

काहींना जन्मजातच अनेक गोष्टी उपलब्ध असतात. रूप, पैसा, उत्तम आनुवंशिकता, बुद्धिमत्ता आणि अशा अनेक गोष्टी आणि काहींना याची उणीव असते. दुर्भाग्याने याची अगदी विपरीत परिस्थिती प्राप्त झालेली असते, पण प्रयत्नांनी हे सर्व चित्र पालटता येते. माझा हायस्कूलमधील एक मित्र माझ्या डोळ्यासमोर येतो. अत्यंत गुणी. खेळात

लौकिक, अभ्यासात खूपच हुशार. सर्वांना हवाहवासा वाटणारा स्वभाव, रंगाने काळासावळा पण तजेलदार, नाकेला. आपल्या घरी मात्र तो कोणाला सहसा बोलवत नसे. असेच एकदा योगायोगाने घरी जायला मिळाले. त्याच्या घरच्या परिस्थितीने मन हेलावले. वडील लहानपणीच वारलेले. कसलाच आधार नसल्यामुळे आई भाजी विकायची. लहानशा खोपटात राहायचे. एक-दोन शेळ्या व चार-पाच कोंबड्या पाळलेल्या. पण मुलाला शिकविण्याची आईची मनाची जिद्द. आईच्या प्रखर इच्छेला या मित्रानेही उत्तम प्रतिसाद दिला होता. नववीत असताना मिलिटरीत ऑफिसर होण्याचे ध्येय बाळगले. नंतरच्या आयुष्यात नेव्हीतील एक मोठा ऑफिसर म्हणून त्याने नाव कमावले. विपरीत परिस्थितीवरही मात करून प्रयत्नांच्या जोरावर दैव घडवता येते.

रिलायन्स कंपनीचे मालक धीरूभाई अंबानी पेट्रोल पंपावर नोकरीला होते. चाळीतल्या खोलीत राहून जीवन कंठणारी ही व्यक्ती प्रयत्नांच्या जोरावर देशातील महान उद्योगपती ठरली.

प्रत्येकाचे यश, प्रत्येकाची सफलता ही नक्कीच वेगवेगळी असते. येथे कोणाचे अनुकरण करणे योग्य नाही. प्रत्येकाचा मार्ग वेगवेगळा त्यामुळे कोणाचे अनुकरण किंवा नक्कल करून काहीच मिळत नसते. पण सर्व यशस्वी माणसामध्ये एक धागा समान असतो. तो म्हणजे अविरत प्रयत्न, प्रचंड मेहनत, उदंड कष्ट...

केवळ ध्येय-निश्चिती करून, इच्छा, संकल्प किंवा कल्पना करून उद्दिष्ट गाठता येत नाही. त्या ध्येयाचा ध्यास घेऊन सतत त्याचा पाठपुरावा करावा लागतो. कष्टाची तयारी ठेवावी लागते. काही स्वभावदोष सोडावे लागतात. त्यागाचीसुद्धा तयारी ठेवावी लागते. या जगात काही दिल्याशिवाय काही मिळत नाही. काही पेरावे लागते तेव्हाच ते उगवते. 'क्रियेवीण वाचाळता व्यर्थ' असते. कृती, आचरण हेच आधी महत्त्वाचे असते. असाध्यसुद्धा अभ्यासाच्या जोरावर साध्य करता येते. सर्व संतांचासुद्धा हाच उपदेश आहे. 'केल्याने होत आहे रे, आधी केलेचि पाहिजे.' दैवावर विसंबून राहा असा कोणीच उपदेश केला नाही. तुम्हा तरुणांना उपदेश देताना संत रामदास म्हणतात,

म्हणोन आळस सोडावा । येत्न साक्षेपे जोडावा ।
दुश्चितपणाचा मोडावा । थारा बळे ।।
जो दुसऱ्यावरी विश्वासला । त्याचा कार्यभाग बुडाला ।
जो आपणचि कष्टत गेला । तोचि भला ।।

...सर्वांचे सांगणे हेच आहे. आळस हा माणसाचा नंबर एकचा शत्रू आहे. या वयात तुम्ही आळसाच्या आहारी जाऊ नका. दिवास्वप्ने पाहू नका. चिकाटी, उत्साह यांनी सतत कष्टाचा मार्ग अवलंबा. या बाबतीत दुसऱ्यावर विसंबून राहू नका. प्रसिद्ध प्रशासक व सामाजिक कार्यकर्त्या किरण बेदी यांचे उद्गार ध्यानात ठेवा. त्या म्हणतात, ''माझ्या आयुष्याचे एक ब्रीद आहे. ते म्हणजे जगात अशक्य असे काहीच नसते. कोणतेही ध्येय अप्राप्य नसते. फक्त अतोनात अथक परिश्रम करावे लागतात.''

किरण बेदींनी आपल्या आयुष्यात हे सर्व करून दाखविले आहे. तिहारच्या तुरुंगातील जन्मठेपेच्या शिक्षा भोगणाऱ्या कैद्यांचे मनपरिवर्तन करून त्यांनी एक मोठा आदर्श निर्माण केला. त्यांच्या या असामान्य कार्याबद्दल त्यांना 'मॅगसेसे' हा अत्यंत प्रतिष्ठेचा आंतरराष्ट्रीय पुरस्कार प्राप्त झाला.

म्हणून प्रयत्नांशिवाय कोणतीही गोष्ट प्राप्त होत नाही, ही खूणगाठ मनाशी बांधा. काही अपात्र लोक अवैध मार्गाने यश मिळविण्याचा प्रयत्न करतात. मग ती परीक्षा असो अथवा नोकरी. अशा भ्रष्ट लोकांच्या कच्छपी लागू नका. अशा मोहात केव्हाही अडकू नका. योग्य मार्गाने जाणाऱ्याला नक्कीच यश मिळते, हा विश्वास बाळगा. यश मिळविण्यासाठी कोणताही मधला शॉर्टकट नाही. यशासाठी कठोर परिश्रमाला पर्याय नाही.

जो असा योग्य मार्गाने सतत प्रयत्न करत असतो त्याला ताणतणावांना तोंड द्यावे लागत नाही. 'ससा-कासव' या कथेतील कासवाप्रमाणे संथ पण चिकाटीने, एकाग्र बुद्धीने अविचल राहून आपले ध्येय गाठत असतो.

जे प्रयत्न करायचे त्यासाठी स्थिर व शांत बुद्धी ठेवूनच पुढे जायचे. उगाच जीवाचा आटापिटा करायचा, ताण घ्यायचा अन् त्याचे दुष्परिणाम भोगत राहायचे, असा प्रकार मात्र होता कामा नये.

स्वयंप्रतिमा सकारात्मक बनवा

जीवनात यशस्वी कसे व्हायचे यावर अनेकांनी अनेक प्रकारे लेखन केले आहे. आजकाल तीन-तीन तासांचे कार्यक्रमही केले जातात. यशाचा फॉर्म्युला, काही दृक्-श्राव्य माहितीपटही दाखविले जातात. भरपूर तिकीट लावून हे कार्यक्रम होतात. अशा कार्यक्रमांतून आमच्या तरुण मित्रांना काय बोध होतो व त्याचा प्रत्यक्ष किती फायदा होतो, हा संशोधनाचा विषय आहे.

आपल्या ध्येयाची परिपूर्ती करून यशस्वी होण्यासाठी असा इन्स्टन्ट फॉर्म्युला फार उपयोगी पडत नाही. यासाठी यशाला आवश्यक असणारे गुणच आपल्यामध्ये विकसित केले पाहिजेत. हे नेमके गुण कळण्यासाठी आपले हे विचार-चिंतन चालले आहे. हे गुण शाळा-कॉलेजमध्ये शिकविले जात नाहीत. म्हणून ते समजूनच घेतले पाहिजेत.

ज्याला पुढे पुढे जायचे आहे त्याने आपल्या मनातील न्यूनगंड झटकून दिले पाहिजेत. नकारात्मक विचारांना मनात थारा देता कामा नये. काहींना उगाचच वाटत असते की, हे भाग्य आपल्या वाट्याला येणार नाही... अशा उच्चश्रेणीच्या पदासाठी आपण पात्र नाही... इतके सुख आपल्याला कसे मिळेल? आपण तर गरीब कुटुंबातले... ग्रामीण भागातले... सामान्य कुटुंबातले. अशी अनेक तरुणांमध्ये स्वतःविषयी एक प्रकारची नकारात्मकता आढळते. जणू काही जीवनातील उत्कट, चांगल्या गोष्टींवर आपला काही अधिकार नाही अशीच त्यांची मानसिकता झालेली असते. त्यामुळे अशा विचारांनी पछाडलेल्या तरुणांची बॉडी लँग्वेजही तशीच असते. शब्दांत आत्मविश्वास नाही, डोळ्यात तेज नाही, चालण्यात ताठपणा नाही... असा काहीतरी दुबळेपणा एकूण वागण्यात दिसत असतो.

यश प्राप्त करण्याच्या मार्गातील हा एक मोठा अडथळा आहे. योग्य वेळीच ही मानसिकता बदलली पाहिजे. कुठे जन्मावे हे कोणाच्याच हाती नसते. पण कसे जगावे हे मात्र आपल्या हाती आहे. जन्मजात काही सुविधा मिळाल्या नाहीत म्हणून रडतखडत जगण्यापेक्षा मी उत्कट, भव्य जे काही आहे ते मिळवणारच. जीवनातील सर्व प्रकारच्या आनंदासाठी, समृद्धीसाठी आपण निश्चित पात्र आहोत, हे दृढपणाने मनावर बिंबवले पाहिजे. स्वतःच्या अस्तित्वावर आपला ठाम विश्वास पाहिजे. नकारात्मक सर्व विचारांना हुसकून लावून सतत सकारात्मक विचारांनी मन भरले पाहिजे. 'मी यशस्वी होणारच', 'मी या या गोष्टी प्राप्त करणारच'... असे नुसते घोकायचे नाही तर आपली मानसिकताच तशी घडवायची. अशी मानसिकता तयार झाली की, आपले व्यक्तिमत्त्वसुद्धा कसे खुलते पाहा. हीच यशस्वी जीवनाची वाटचाल आहे.

आत्मविश्वास कसा वाढवाल?

आत्मविश्वास ही यशाची गुरुकिल्ली आहे. आपण घेतलेला निर्णय योग्य आहे. ध्येयाची वाट निश्चित आहे. माझ्यात ते पूर्ण करण्याची गुणवत्ता आहे. असा दृढ विश्वास असल्याशिवाय प्रगती होत नाही.

ऐन परीक्षेच्या वेळी मानसिक तणावाने आजारी पडणाऱ्या तरुणांची संख्या काही कमी नाही. आत्मविश्वास असणाऱ्या विद्यार्थ्यांमध्ये ही भीती किंवा निराशा कधीच नसते. युद्धावर निघालेल्या शूर योद्ध्याप्रमाणे तो सदैव तत्पर असतो. पण ज्याचा आत्मविश्वास ढळलेला आहे, त्याची तयारी होऊनसुद्धा तो ऐनवेळी कच खातो.

यश प्राप्त करण्यासाठी हा आत्मविश्वास जरूर वाढवा. ज्यात आपण कमी पडतो आहोत असे वाटते त्याचा सराव करा. परीक्षेची भीती किंवा दडपण वाटत असेल तर घरी त्याचा सराव करा. एखादी प्रश्नपत्रिका घ्या. समोर घड्याळ ठेवा व जणू आपण परीक्षा हॉलमध्ये बसलो आहोत असे समजून प्रश्नपत्रिका सोडवा. आपले आपणच परीक्षक व्हा किंवा आपल्या शिक्षकांकडून तपासून घ्या. ज्या ठिकाणी चुका होतात तिथे त्या त्या पुन्हा लिहून दुरुस्त करा. जितका सराव जास्त तेवढा आत्मविश्वास अधिक वाढेल.

वेळेचे नियोजन करा म्हणजे निश्चित तुमचा आत्मविश्वास वाढेल. वेळ अधिक पाहिजे असल्यास किंवा प्रसन्न मनाने अभ्यास करायचा असल्यास सकाळी लवकर उठा. रात्री पेंगत पेंगत अभ्यास करण्यापेक्षा स्मरणात राहण्यासाठी सकाळची वेळ सर्व दृष्टीने अधिक चांगली. मला उठायला जमत नाही, जागच येत नाही असे नकारात्मक विचार सोडून द्या. आपल्या अंतर्मनाशी जे काही पक्के ठरवू तेच घडत असते. अंतर्मन-मन यांचा अभ्यास आपण पहिल्याच प्रकरणात केला आहे. तुम्ही स्वयंसूचना द्यायला लागा, अंतर्मनात पक्के ठरवा, मग पाहा. घड्याळाचा गजर न होतासुद्धा ठरावीक वेळी जाग यायलाच पाहिजे. शेवटी सगळे मनाच्या दृढतेवर आहे. आत्मविश्वास वाढण्यासाठी या अंतर्मनाच्या स्वयंसूचनेचा वापर सतत करा. ''माझ्यामध्ये आत्मविश्वास आहे, मला हे जमेलच, मला काहीही अशक्य नाही,'' अशी सकारात्मक विचारांची पेरणी अंतर्मनात करा. "You can do it if you believe you can." मी करू शकतो असा दृढ विश्वास असेल तरच यश मिळते. नाहीतर करू की नको, जमेल की नाही, असा नकारात्मक विचार करणाऱ्याचा आत्मविश्वास नेहमीच डळमळीत असतो.

काही वेळा थोड्याशा अपयशानेसुद्धा आत्मविश्वास डळमळतो. हे नक्की जाणून घ्या की, अपयश अनेक गोष्टी आपल्याला शिकवून जाते. आपण नेमके कुठे कमी पडलो याचे ज्ञान आपल्याला होते. अपयश ही सुद्धा यशाची पहिली पायरीच असते. अपयशाने खचून न जाता स्वतःचेच परीक्षण करून कोणत्या चुकांमुळे अपयश घ्यावे लागले, याचा साधकबाधक विचार करावा व त्या टाळून आपल्यातील सुप्त गुण अधिक प्रकर्षाने जागृत करण्याचा प्रयत्न करावा. धैर्य, चिकाटी, कठोर तपश्चर्या, संयम, जिद्द व आत्मविश्वास या गुणांमुळेच आपल्याला यश मिळू शकते.

आत्मविश्वास वाढविण्यासाठी आत्मसंशोधनाचीही गरज आहे. मधूनमधून आपलाच शोध आपण घ्यावा. स्वतःलाच प्रश्न विचारावेत व त्यांची उत्तरे शोधावीत. 'मी योग्य मार्गाने चालली आहे ना? माझ्यातल्या उणिवा दूर होतात की नाही? इतरांच्या हातून ज्या चुका घडतात त्या माझ्या हातून होत नाहीत ना? यशसिद्धी होण्यासाठी मला आणखी काय केले पाहिजे?...' अशा प्रश्नांनी आपण अंतर्मुख होतो. ही सवय सतत लावून घ्यावी. भावी आयुष्यातसुद्धा आपल्या आत्मविकासासाठी याची गरज आहे. हा स्वयंविकासाचा भाग आहे. अशी स्वतःबद्दलची प्रतिमा तुम्हाला यशाकडे घेऊन जाते.

तीव्र इच्छाशक्ती हे यशाचे एक गमक

असे म्हटले आहे की, Where there is will, there is a way. God helps those who help themselves. यशासाठी केवळ संकल्प किंवा निर्णय करून चालणार नाही. जबरदस्त इच्छाशक्ती पाहिजे. नाहीतर, ''गाजराची पुंगी वाजली तर वाजली, नाही तर मोडून खाल्ली'' अशा सहजतेने यशाकडे पाहत असाल तर ते सहजासहजी प्राप्त होणार नाही हे पक्के ध्यानात ठेवा. लॉटरीप्रमाणे 'बघू जमलं तर, प्रयत्न तरी करायला काय हरकत आहे? नाही जमलं, ठीक आहे,' असा वरवरचा दृष्टिकोन असेल तर १०० टक्के यश मिळणे दुरापास्त आहे. नुसती इच्छा नव्हे तर प्रखर इच्छा पाहिजे. तरच आपल्या ध्येयाचा ध्यास लागतो.

आपल्या ध्येयाविषयी आपल्या मनात दृढ निष्ठा असली पाहिजे. ध्येयाशी एकनिष्ठ असले पाहिजे. आज एक तर उद्या दुसरेच काही तरी अशी दोलायमान स्थिती असता कामा नये. अर्जुनाला जसे आपले लक्ष्यच दिसत होते तसे आपल्या मनात घडले पाहिजे. एक दृढ इच्छा असेल तर मन इतरत्र भरकटत नाही. असा दृढ निश्चय केल्यास जगात अशक्य काहीच नसते. तीव्र इच्छाशक्तीने आपली आंतरिक शक्ती वृद्धिंगत होते.

अशी इच्छाशक्ती असली की ध्येयाच्या मार्गात येणाऱ्या छोट्या-मोठ्या प्रलोभनांना, मोहांना आपण बळी पडत नाही. तुमच्या या वयात तुम्हाला अनेक गोष्टी हव्या असतात. एक मोठी इच्छा पूर्ण करण्यासाठी अनेक छोट्यामोठ्या इच्छांवर पाणी सोडावे लागते. महान त्यागानेच महान कार्ये सिद्ध होतात. ध्येयपूर्ती ही साधना आहे, तपश्चर्या आहे. जी काही कालमर्यादा असेल तेवढ्या काळात काही वेळकाढू व विचलित करणाऱ्या गोष्टींचा

त्याग केला पाहिजे. १२वीची परीक्षा असू दे अथवा एम्.पी.एस्.सी.ची परीक्षा असू दे, सर्व शक्ती या परीक्षेमध्ये एकवटल्याशिवाय तुम्हाला घवघवीत यश मिळणार नाही. मी सिनेमाही पाहणार, टी.व्ही.चा आनंद लुटणार, क्रिकेट मॅचही पाहणार आणि उरलेल्या वेळात अभ्यास करणार, तर यश तुमच्या हाती लागणार नाही. काही सोडल्याशिवाय काही मोठ्या गोष्टी प्राप्त होत नाहीत.

मनोनिग्रह

अशी तीव्र इच्छा असली की, मनोनिग्रह पक्का होतो. मनाच्या अगाध शक्ती आहेत. पहिल्या प्रकरणात आपण मनाचे स्वरूप पाहिले आहे. मनाची एकाग्रता जेवढी वाढेल तेवढे यश तुमच्या जवळ असते. तीव्र इच्छा मनोनिग्रह दृढ करते व पक्का मनोनिग्रह तुमच्या मनाची एकाग्रता वाढवते.

मनाच्या एकाग्रतेसाठी प्रार्थनेचा, योगाचा, ध्यानाचा मार्ग आपण पाहिला आहे. श्वासावर मन एकाग्र करता येते. अभ्यासापूर्वी केवळ पाच मिनिटांच्या केलेल्या प्रार्थनेमुळे मन निश्चिंत, निवांत, शांत होऊ शकते. इष्टदेवता किंवा कोणतेही लक्ष्य समोर ठेवून एकचित्त भावनेने स्मरण केल्यास मन स्थिरावते. चंचल मनाला अभ्यासानेच स्थिर करता येते.

अशा एकाग्र मनाने केलेला अभ्यास स्मरणातही राहतो. स्मरणशक्ती तीव्र होते. पाच तास भरकटलेल्या मनाने केलेला अभ्यास व दोन तास एकाग्र चित्ताने केलेला अभ्यास सारखाच असतो.

वेळेचे नियोजन - व्यवस्थापन

ज्याला यशस्वी व्हायचे आहे, आपले ध्येय गाठायचे आहे त्याने आपल्या वेळेचे नियोजन केलेच पाहिजे. यशस्वी माणसाला कोणत्याच क्षेत्रात भोंगळपणा चालत नाही. वेळेला सर्वाधिक महत्त्व देऊन त्याचे व्यवस्थापन करायला वेळीच शिकले पाहिजे. ''कल करे सो आज कर। आज करे सो अभी...'' उद्या जे करणार आहात ते आजच करा व आज जे करणार आहात ते आताच सुरू करा. मग वेळेत झाले नाही म्हणून पश्चात्ताप करण्यात काय अर्थ? या वयात तुम्हाला वेळेइतके मूल्य कशालाच देता येणार नाही. Time is money for you.

पाश्चात्त्य देशात सर्वच क्षेत्रांत वेळेचे व्यवस्थापन काटेकोर केले जाते. आपल्या देशात असणारा भोंगळपणा तेथे नाही. आपल्याकडे सर्वच क्षेत्रात सुस्त व संथपणा पाचवीला पूजलेला आहे. इथे वेळेवर बस किंवा ट्रेन सुटली तर काहीतरी चुकल्यासारखे वाटते. सरकारदरबारी किंवा सार्वजनिक क्षेत्रात जर वेळेवर तुमचे काम योग्य पद्धतीने झाले तर आश्चर्याचा धक्का बसतो. वेळेवर सभा होणे, टपाल वेळेवर मिळणे, वीज, पाणी वेळेत मिळणे, टेबलावरच्या फाईली वेळेत हालणे... अशा सर्वच क्षेत्रांतल्या गोष्टी वेळेवर होत नाहीत म्हणून देशाची पिछेहाट होतेय हे आपल्या लक्षातच येत नाही. याला अपवाद खासगी संस्था!

हीच गोष्ट आपल्या वैयक्तिक जीवनाला लागू आहे. दिलेली वेळ पाळणे हे आपल्या रक्तातच नाही. त्यामुळेच आपण अयशस्वी होतो हे कळतच नाही. आज २१ व्या शतकात वेळेच नियोजन केल्याशिवाय तुम्ही या धकाधकीच्या स्पर्धात्मक जीवनशैलीमध्ये टिकूच शकणार नाही हे काळजीपूर्वक ध्यानात घ्या आणि ध्येय गाठण्यासाठी अभ्यासाचे व इतर सर्वच गोष्टींचे व्यवस्थित वेळेचे नियोजन करा. यशसिद्धीसाठी 'वेळ' या घटकाला सर्वात मोठे महत्त्व आहे.

वेळेचे नियोजन म्हणजे कोणत्या गोष्टी कोणत्या क्रमाने व केव्हा करावयाच्या याचे केलेले व्यवस्थापन. कोणत्या गोष्टीला किती महत्त्व द्यायचे याचे भान सतत ठेवायचे. तुम्ही तुमच्या अवतीभोवती थोडेसे निरीक्षण केलेत तर तुम्हाला या गोष्टीची प्रचीती येईल की, ज्या व्यक्ती किंवा संस्था यशस्वी होतात त्यांच्या यशाचे रहस्य त्यांनी केलेल्या वेळेच्या नियोजनात असते. मोठमोठ्या शहरात तुम्ही हे नियोजन केले नाही तर तेथे तुमचा टिकाव लागणार नाही.

माझ्या चाळीस वर्षांच्या शैक्षणिक क्षेत्रातील अनुभवात मला असे खूप कटु क्षण पाहायला मिळाले. चांगल्या हुशार मुलांनी परीक्षेला वेळेत न आल्यामुळे आपली सोन्याची वर्षे गमावली. काही जणांचे पेपर्स ११ ते २ या वेळेत

असायचे पण ३ ते ६ असे समजून ते घरातून निघायचे. वेळेचे नियोजन नसल्यामुळे मग ऐन परीक्षेच्या आधी रात्रीचा दिवस करायचा, ताणतणाव सहन करायचा आणि आजारांना बळी पडायचे. त्यामुळे वर्ष तर वाया जायचेच पण शरीर- संपत्तीचीही नासाडी व्हायची.

गेलेला वेळ परत मिळत नाही, गेलेली संपत्ती परत मिळेल. म्हणून प्रत्येक धडपड करणाऱ्या माणसाने वेळेबाबत दक्ष राहिले पाहिजे. वेळ वाया जाणे वा वेळेचा सदुपयोग करणे केवळ आपल्या हाती असते. रोज रात्री झोपताना क्षणभर दिवसभरच्या वाया गेलेल्या वेळेचा हिशोब करा. या परीक्षणातून निदान त्याची पुनरावृत्ती होऊ नये म्हणून दुसऱ्या दिवसापासून सावध राहा. वेळेच्या बाबतीत नेहमीच सतर्क राहा. जेव्हा खरोखरच रिकामा वेळ असेल त्या वेळी तुमच्या विकासाचे चांगले उपक्रम पार पाडा. उत्तम संगीत ऐका, निसर्गात जा, आवडत्या छंदात रमा, एखाद्या सार्वजनिक, समाजोपयोगी कार्यात सहभागी व्हा.

वेळेचे उत्तम नियोजन करण्यासाठी पुढील गोष्टी कटाक्षाने पाळा -

१) वेळ ज्यामध्ये वाया जातो अशा सवयी बदला.
२) उशिरा उठण्याची सवय बदला. जितक्या लवकर उठाल तेवढा बोनस वेळ मिळेल.
३) प्रत्येक गोष्ट वेळेवर करा.
४) आपल्या अभ्यासाचे वेळापत्रक करून अमलात आणा.
५) कामांचा अग्रक्रम ठरवा. क्षुल्लक गप्पागोष्टीत किंवा क्रिकेटसारखे वेड मर्यादित ठेवा.
६) निष्कारण भेटायला येणाऱ्या मित्रांना शक्यतो टाळा. मोबाईलचा वापर केवळ महत्त्वाच्या कामांसाठीच करा.
७) वेळेचे नियोजन म्हणजे घड्याळाचे गुलाम होणे नव्हे. अतिरेक होऊ देऊ नका. घाईगडबड काही वेळा अडचणीत आणते. म्हणून प्रत्येक काम स्थिर बुद्धीने व शांत मनाने करा.
८) रिकामे मन सैतानाचे घर असते. दिवसभरात सतत कोणत्या तरी कामात स्वतःला गुंतवा.

झटपट वेळेवर काम करणे हीच उद्योगशीलता. 'थांबला तो संपला, धावत्याला शक्ती येई आणि रस्ता सापडे' प्रसिद्ध कवी माधव ज्युलियन यांच्या या ओळी वेळेच्या नियोजनाबाबतीत उत्तम संदेश देतात. काम करीत राहिले की, वेळ कसा गेला हे कळत नाही, पण विकासाचे नवे रस्तेही त्यातून सापडतात.

ज्यांना यशस्वी व्हायचे आहे त्यांनी या वेळेचे नियोजन आयुष्यभर करावे.

यशाची वाटचाल करताना...
ही खबरदारी मात्र अवश्य घ्या

ही खबरदारी सर्वात हुशार मुले (७५ ते ९५ टक्क्यांतील) तशीच मध्यम श्रेणीची (५० ते ७५ टक्के) व सामान्य श्रेणी (३५ ते ५० टक्के) असलेल्या सर्वांनीच घ्यायची आहे.

या सर्व श्रेणीतल्या मुलांनी सुखी, समाधानी व आनंदी राहूनच आपले ध्येय गाठायचे आहे. काही वेळा आपले पालक आपल्याला इतके इतके टक्के मार्कस् मिळालेच पाहिजेत, नाहीतर काही उपयोग नाही, असा घोष करीत असतात. आज्ञाधारकपणे हे सर्व ऐका. सर्वशक्तीनिशी प्रयत्न करा, पण पालकाची इच्छा जर दुर्दैवाने पूर्ण झाली नाही तर नैराश्याने व वैफल्याने कोणतीही घातक गोष्ट करायला जाऊ नका. तुम्ही प्रामाणिक प्रयत्न केला व तुमच्या कुवतीनुसार तुम्ही गुणवत्ता प्राप्त केली हे पालकांना प्रांजळपणे सांगा.

माझ्यासमोर काही उदाहरणे आहेत. मी सर्वांचाच उल्लेख करत नाही पण प्रातिनिधिक स्वरूपाचे एक उदाहरण देतो. माझ्या मुलाच्या वर्गातच असलेला त्याचा मित्र. चौथीपासून सतत वर्गात पहिला. सर्वांचा लाडका. आईवडिलांच्या त्याच्याकडून खूप अपेक्षा वाढल्या. दहावीला नक्कीच बोर्डात आणायचे यासाठी त्याच्यावर नकळत दडपण आणायचे. कुठेही खेळायला किंवा मित्राच्या घरीसुद्धा पाठवायचे नाहीत. मित्रांनी विचारले की, नेहमीचे

पालुपद, 'मला अभ्यासाला जायचे आहे.' परिणाम असा झाला की, घर व शाळा यापलीकडे काही जग आहे याचे भान त्यास राहिले नाही. शाळेतील शिक्षकांच्याही अपेक्षा खूप वाढल्या. परीक्षा झाली. रिझल्ट लागला. दुर्दैवाने बोर्डात येण्यासाठी फक्त पाच मार्कस् कमी पडले. आईवडिलांना हा आघात पचविता आला नाही. एवढे प्रयत्न करूनही पाच मार्कस् का कमी पडले, म्हणून पुन्हा बोर्डाकडे पुनर्तपासणीसाठी अर्ज केला. काहीही बदल झाला नाही. एवढी टक्केवारी असून आनंद नाही व उत्साहही नाही, अशी अवस्था झाली. स्वभावाने आधीच एकलकोंडा झालेला. सायन्स साईडला प्रवेश घेतला पण त्याचे अभ्यासावरचे लक्षच उडाले होते. वैफल्याने ग्रस्त झाल्यामुळे त्याची उमेदच हरवली होती. घरातला मोकळेपणा नाही व जवळच्या मित्रांची संगत नाही. नैराश्य, मानसिक ताण, एकाकीपणा यामुळे तो मनोरुग्ण बनला. आईवडिलांचे डोळे उघडले पण तोपर्यंत खूप उशीर झाला होता.

माझे एवढेच सांगणे आहे की, पालकांनी आपल्या पाल्यावर किती दडपण आणावे याला निश्चित मर्यादा आहे. मुलांनीसुद्धा आपल्या यशासाठी किती गोष्टींचा त्याग करावा यालाही प्रमाण आहे. प्रत्येक वेळी १०० टक्के यश मिळेलच याची ग्वाही कोणीही देऊ शकत नाही. मनासारखे घडले नाही म्हणून किती त्रागा करावा हे सर्व घटकांना समजले पाहिजे. ८९ टक्के मार्कस् पडले म्हणून निराश झालेले पालक मी पाहिले आहेत. एक मार्क कमी पडला म्हणून हताश झालेली हुशार मुलेही पाहिली आहेत. अशा वेळी पालक व मुले यांच्यात निरोगी, मैत्रीपूर्ण संबंध असतील तर ते एकमेकाला आधार देऊ शकतात. केवळ धाक दाखविण्यापेक्षा प्रेम, सहानुभूती, आधार, प्रोत्साहन याचीसुद्धा खूप आवश्यकता असते.

तुम्हा युवकांना माझा सल्ला असा... तुम्ही तुमच्या ध्येयासाठी खूप झटा. पण तुमच्यातील माणूसपण हरवू देऊ नका. Man is social animal. म्हणून तो एकाकी राहू शकत नाही. Solitary confinement is the worst punishment. एकटेपणा ही फार मोठी शिक्षा आहे. तुम्ही स्नेहबंध जोडा. तुमच्या ध्येयाला अनुकूल असणारे व तुमच्या सुखदुःखात समरस होणारे जीवाभावाचे मित्र जोडा. पालकांशी मोकळेपणाने मन उघडे करा. आनंदी राहणे ही वृत्ती आहे. ती जोपासा. आनंदी राहण्यामुळे आरोग्यही निरामय, निकोप राहते. मनाविरुद्ध काही घडले किंवा अपेक्षाभंग झाला तरी त्यातून सावरायला ही वृत्तीच आधार देते. त्यामुळे न्यूनगंड, नकारात्मक विचार किंवा मनोविकार यांना ते बळी पडू शकत नाहीत.

सर्वसामान्य मुलेसुद्धा असामान्य यश मिळवू शकतात. परीक्षेतील यशावरच प्रत्यक्ष व्यवहारातील यश अवलंबून असते असे नाही. एखाद्या कलेत, एखाद्या व्यवसायात तो प्रचंड भरारी मारू शकतो. शिक्षणात जरी घोडदौड झाली नाही तरी संघटन, संभाषण चातुर्य, समतोल व्यक्तिमत्त्व व अखंड परिश्रम याच्या जोरावर तो दैदिप्यमान यश मिळवू शकतो. सर्वांनीच डॉक्टर-इंजिनीयर व्हावे असे कुठे आहे?

माझा एक मित्र. अशोक पाटील. कसाबसा एस.एस.सी. झाला. कॉलेजशिक्षण जमले नाही, पण अतिशय बोलका, हजरजबाबी. सामान्यज्ञानात कोणीही त्याची परीक्षा घ्यावी एवढी अद्ययावत माहिती, मग ते राजकारण असो नाहीतर खेळ किंवा मार्केटिंग... अशी कोणत्याही क्षेत्रातील.

उद्यमनगरातील कारखान्यांशी संबंध आला व आपल्यातील विशिष्ट क्षमतेची त्याला ओळख झाली. संभाषण-चातुर्याच्या जोरावर त्याने सेल्समनशिपला सुरुवात केली. पाहता पाहता सर्वांच्या विश्वासास पात्र झाला. ऑईल इंजिन्स, पम्प यांची महाराष्ट्रभर विक्री करता करता इतरही राज्यांत शिरकाव केला. या धंद्यातील बारकावे पूर्णपणे अवगत असल्याने जाईल तेथे त्याला यश मिळायचे.

आज त्याने या व्यवसायावर स्वतःची दोन दुकाने थाटली आहेत. डिलरशीप मिळविली आहे. चार चाकी, बंगला अशी व्यावहारिक यशाची सर्व साधने आज त्याच्या जवळ आहेत. असे यश मिळविण्यासाठी केवळ शैक्षणिक गुणवत्ताच लागते असे नाही. आपल्यातील क्षमता, ऊर्जा, नेमकी आवड याचा अंदाज योग्य वेळी घेता आला पाहिजे.

म्हणून एक खबरदारी अवश्य घ्या. शिक्षणात आपण कमी पडलो म्हणून उत्तुंग यश प्राप्त करता येणार नाही, असे चुकूनही म्हणू नका.

केवळ पुस्तकी ज्ञानाने आपले जीवन परिपूर्ण होते असे नाही. परिपूर्ण जीवनाला अनेक कंगोरे आहेत. परीक्षेतील यशाबरोबरच यावर अधिक ध्यान दिले पाहिजे म्हणून आपले व्यक्तिमत्त्व समतोल व परिपूर्ण करण्याचा सतत प्रयत्न केला पाहिजे. इतरांना आपण हवेहवेसे वाटतो व आपल्यालाही आपले आप्तइष्ट, मित्र, शेजारी... सर्वच जण आवडतात हा फार मोठा ठेवा आहे. हे भावबंध आपल्याला यशस्वी जगण्याची प्रेरणा देतात. गर्व, अभिमान करून माणूसघाणेपणा दाखविणारी अति हुशार माणसे मी पाहिली आहेत. त्यांना भौतिक यश जरूर मिळेल, पण लोकांचे प्रेम व आदर मात्र मिळणार नाही. ही माणसे यशस्वी होऊन देखील खरे म्हणजे अयशस्वीच असतात.

असे मात्र होऊ नका. म्हणून आपली भावनिक परिपक्वता अधिक जपा. आपल्यातले माणूसपण हरवू नका. कोणाचाही द्वेष नको, मत्सर नको... राग, लोभ, चिंता, ताण हे काहीच नको. असे असूनसुद्धा काही वैफल्याचे अथवा निराशेचे क्षण जीवनात आलेच तर शांतपणाने वास्तवतेचा स्वीकार करा. सहनशक्ती, सबुरी, संयम या गुणांनी अशाही परिस्थितीवर मात करा. हे जर जमले तर तुम्ही यशस्वीच आहात असे म्हटले पाहिजे. अशाच संकटाच्या वेळी तुमची विवेकशक्ती, सदसद्‌विवेक बुद्धी व आतला आवाज जागा ठेवा. हे सर्व ज्यांना जमत नाही ती माणसे अशा वेळी कोलमडतात व दुर्दैवाने नको त्या गोष्टीच्या आहारी जातात. म्हणून ही खबरदारी जाणीवपूर्वक घेतली पाहिजे.

❋❋❋

प्रकरण नववे

नोकरी? व्यवसाय?

हीच वेळ आहे निर्णय घेण्याची

ध्येय-निश्चिती कशी करायची व त्यानंतर ते ध्येय साध्य करण्यासाठी, त्या यशाचे तंत्र व मंत्र काय असते याचा आपण विचार केला. या भागात तुम्हाला नोकरी व व्यवसायाच्या काही दिशा व दशा स्पष्ट करून सांगायच्या आहेत. हा विषय एवढा प्रचंड आहे की, यावर स्वतंत्रपणे एक ग्रंथच लिहावा लागेल. पण इथे त्याचे केवळ साररूप स्वरूप सांगणार आहे. ते नक्कीच तुम्हाला मार्गदर्शक ठरेल.

माझ्या डोळ्यांसमोर सर्व थरांतले व सर्व श्रेणींचे युवक-युवती आहेत. परिस्थितीमुळे एस्.एस्.सी.सुद्धा होऊ न शकलेल्या तरुणांपासून ते दहावीला बोर्डात आलेल्या मुलापर्यंत सर्वांनाच उपयुक्त होईल असे हे प्रकरण आहे.

प्रथम नोकरीसंबंधात आपण विचार करू. आजच्या तरुणासमोर बेकारीचा प्रश्न आधीच निर्माण झाला आहे. महाराष्ट्रात लाखो सुशिक्षित तरुण बेकार आहत. जागतिक बँकेच्या सूचनांनुसार सरकारी क्षेत्रातील भरतीचे प्रमाण मर्यादित ठेवण्यात आले आहे, त्यामुळे नवीन भरती नाही. कॉम्प्युटरच्या सर्वच क्षेत्रांतील शिरकावानंतर, बँक, आयुर्विमा, सहकार अशा ठिकाणी मनुष्यबळ कमी लागत असल्यामुळे नोकरकपात होत आहे. स्वेच्छा निवृत्तीचे पर्याय पुढे आले आहेत. राखीव जागांमुळे इतर जातीतील मुलांना नोकऱ्या मिळत नाहीत. अशा अनेकविध कारणांमुळे सरकारी नोकरी हे केवळ स्वप्नच राहिले आहे. उत्तम गुणवत्ता व योग्यता असेल तर खासगी क्षेत्रात मात्र नोकऱ्या उपलब्ध होऊ शकतात.

अशा परिस्थितीत सर्वसामान्य मुलांसमोर एकच पर्याय राहतो तो म्हणजे व्यवसाय शिक्षणाचा. म्हणून ज्यांना नोकरीशिवाय दुसरे साधन नाही अशा दहावी-बारावी झालेल्या तरुणांनी तंत्र शिक्षण (Technical) घ्यावे. आय. टी. आय. (औद्यागिक प्रशिक्षण संस्था) मग ते सरकारी असेल तर उत्तमच, पण तिथे जर प्रवेश मिळाला नाही तर खासगी आय.टी.आय. संस्थेमध्ये प्रवेश घेऊन एक किंवा दोन वर्षांचा कोर्स पूर्ण करावा. आवडीचे क्षेत्र घ्यावे किंवा व्यवहारात ज्याला अधिक मागणी आहे अशा क्षेत्रात गती घ्यावी. अशा तंत्रशिक्षणानंतर नोकरी व व्यवसाय दोन्हीही करता येईल. टी.व्ही., कॉम्प्युटर, मोबाईल, इन्व्हर्टर्स, इलेक्ट्रिकल किंवा इलेक्ट्रॉनिक्स, म्युझिक सिस्टीम यांच्या दुरुस्तीचे तंत्र आत्मसात केलेला तरुण पैसे मिळविण्यात कोठेही कमी पडत नाही. बिल्डिंग बांधकाम क्षेत्रातील प्लम्बर, कार्पेंटर, गवंडी, इंटिरिअर डेकोरेटर, इलेक्ट्रीशियन, फॅब्रिकेटर्स अशा तांत्रिक ज्ञानाला आज खूप मागणी आहे. मोठमोठ्या कारखान्यांतून लागणारे टर्नर-फीटर, जॉब वर्कर्स यांना चांगले पगार मिळू शकतात. जागतिकीकरणामुळे आज जगातील सर्व कंपन्यांच्या गाड्या बाजारात येत आहेत. चार चाकी किंवा टू-व्हीलर हे सर्वसामान्य माणसेसुद्धा सहज घेऊ शकतात अशी अवस्था निर्माण झाली आहे. त्यामुळे या गाड्यांच्या दुरुस्तीला खूप महत्त्व प्राप्त झाले आहे. 'ऑटोमोबाईल कोर्सेस झालेला तरुण कधीही बेकार राहत नाही. मोठमोठ्या कंपन्या अशा शिकाऊ युवकांना स्पेशल ट्रेनिंगला पाठवून देऊन त्यांना आपल्या कंपन्यांत कायम स्वरूपाच्या नोकऱ्या देतात. मुख्य म्हणजे काही दिवस अनुभव घेऊन स्वतंत्र गॅरेज काढून उत्तम व्यवसाय करू शकतात.

माझ्या घरासमोरचे एक उदाहरण देतो. एक आठवीपर्यंत शिकलेला व दुसरा दहावीपर्यंत कसाबसा जाऊन थडकलेला, असे दोन भाऊ. वडील साधसुधे. कशीबशी गुजराण करता येईल एवढी सांपत्तिक स्थिती. थोडक्यात गरिबी. मुले शिकत नाहीत म्हणून आईवडिलांच्या सारख्या तक्रारी. मोठ्या भावाला छोट्या-मोठ्या दुचाकी गाड्यांची दुरुस्ती करणे मनापासून आवडायचे. म्हणून शाळेला जाणाऱ्या मुलांच्या सायकलीत हवा भरणे, पंक्चर काढणे अशी छोटी-मोठी कामे तो करू लागला. नंतर एका मोठ्या गॅरेजमध्ये वर्षभर राहून स्कूटर व मोटरसायकल दुरुस्तीचे शिक्षण घेतले. हळूहळू दारासमोर गाड्या लागू लागल्या. धाकटा भाऊही मदत करता करता तयार झाला. जागा अपुरी पडायला लागली म्हणून जवळचे एक दुकान घेतले. गेल्या चार वर्षांत या दोघाही भावांनी खूप पैसा मिळविला व मिळवताहेत. वडिलांना घराची दुरुस्ती करता आली नाही, पण या भावांनी नवीन घर बांधले. आज हाताखाली पाच-सहा जण काम करत आहेत. मोठ्या अभिमानाने वडील आता सांगत आहेत की, घरी सून आणायची म्हणून.

'मागणी तसा पुरवठा' हे तत्त्व सर्वच ठिकाणी लागू आहे. ज्याची आवश्यकता आहे तेच केले पाहिजे. मी नुकतेच नवे घर बांधले.या घराच्या कामासाठी येणाऱ्या प्लम्बरकडे हिरो होंडा मोटरसायकल व मोबाईल अशा दोन्ही वस्तू आहेत. ग्रामीण भागात स्वतःचे घर बांधले आहे. जसे प्लम्बरचे तसेच गवंडी व फरशी काम करणारे कारागीर यांचे. तुम्ही थोडे निरीक्षण केलेत तर तुम्हाला जाणवेल की, मोठ्या नोकरीत मिळणाऱ्या पगारापेक्षा यांचे उत्पन्न अधिक असते.

या तंत्रशिक्षणाबरोबरच इतरही व्यवसायांचे प्रशिक्षण देणारे कोर्सेस आहेत. उदा. बेकरी प्रॉडक्ट्स, मिल्क डेअरी, कुक्कुटपालन, लोणची-पापड याबरोबरच निरनिराळी पिठे तयार करणे, मध व फळांचे रस, सूपस्, निरनिराळ्या फळांच्या जेली करण्याचे उद्योग व त्याचे प्रशिक्षण. फूड टेक्नॉलॉजीला तर सुवर्ण दिवस आले आहेत. हॉटेल मॅनेजमेंट व केटरिंग यांचे क्षेत्र खूप वाढत आहे. दक्षिणी पदार्थ (इडली-वडा, डोसा इ.), चायनीज पदार्थ, गुजराथी थाळी, राजस्थानी थाळी असे पदार्थ करणारे, छोटे-मोठे स्टॉल घालून आपला व्यवसाय वाढवीत आहेत. बाहेर खाण्याची फॅशन दिवसेंदिवस वाढत असल्यामुळे हे व्यवसाय ऊर्जितावस्थेत येत आहेत. तरुणांना ही फार मोठी संधी आहे. मोसंबी, आंबा, अननस यांच्या रसाची विक्री करणारे अनेक सुशिक्षित तरुण मी नेहमी पाहतो. 'Work is worship' हे नेहमी ध्यानात ठेवा. कोणतेही काम हे मन लावून करायचे. भगवंताचा प्रसाद समजून. कोणत्याही कामात हलके-श्रेष्ठ असा कधीही भेदभाव करायचा नाही. कष्टाच्या कामाला सुगंध असतो आणि कमाईला अमृताची गोडी असते. फुकट मिळालेल्या कोणत्याही गोष्टीत असा आनंद नाही.

मराठी माणसाचा एक फार मोठा दोष आहे. त्यामुळे त्याची पिछेहाटही खूप झाली आहे. त्याला स्थलांतर आवडत नाही. आपले घर, गल्ली, वॉर्ड, शहर यापुढे त्याची मजल जात नाही. आई-वडिलांचा मी एकुलता एक आधार... मी बाहेर कसा जाऊ?... हीच मानसिकता. त्यामुळे प्रांत सोडून किंवा देश सोडून बाहेर जाणे दूरच. म्हणून परप्रांतीयांनी महाराष्ट्रात आपल्या व्यवसायाचे जाळे विणले आहे. केरळ, गुजरात, पंजाब, बंगाल अशा प्रांतांतील युवकांची भरारी याबाबतीत फार मोठी आहे. जगाच्या पाठीवर कोठेही जाण्याची त्यांची तयारी असते. म्हणून लंडनला गेलात तरी तुम्हाला शिखांचे हॉटेल मिळेल. केरळीयन पदार्थ मिळतील किंवा गुजराथी पटेलांचा ढोकळा मिळेल. अमेरिकेत कोठेही जा. हीच माणसे तुम्हाला भेटतील. स्वित्झर्लंडला 'टॉप ऑफ युरोप' या बर्फाच्छादित पर्वत भागावर असलेल्या टूरिस्ट सेंटरवर हे पदार्थ मिळतात, हे आम्ही प्रत्यक्ष अनुभवले आहे.

माझे एवढेच म्हणणे आहे की, ज्यांना उत्तुंग यश प्राप्त करायचे आहे त्यांनी कोठेही जायची तयारी ठेवली पाहिजे. जर स्थानिक ठिकाणी सोय नसेल तर बाहेर जायची तयारी नको का करायला? कॉम्प्युटरचे उच्च शिक्षण बेंगलोर, हैद्राबाद, पुणे अशा ठिकाणी मिळते. इंजिनीयरिंग, मेडिकल, मिलिटरी, अंतराळ संशोधन... अशा अनेक शिक्षणक्रमासाठी आपले गाव सोडावेच लागते. पालकांनीसुद्धा याचा विचार अवश्य करावा. पालक अनभिज्ञ असतील तर मुलांनी त्यांना समजून सांगावे. आपल्याला आवडणाऱ्या शिक्षणक्रमाची त्यांना माहिती द्यावी. सर्वच पालक सुशिक्षित असतात असे नाही. नाट्यशिक्षणाची अत्यंत आवड असलेल्या एका मुलाने आपल्या अशिक्षित आईवडिलांना परोपरीने समजावले. अभिनयात प्रावीण्य मिळविलेल्या या मुलाने पुण्यातील नाट्यशिक्षण संस्थेत रीतसर प्रवेश मिळविला. आज तो छोट्या छोट्या टी.व्ही. सीरिअल्समधून कामे करतोय. एक कसलेला अभिनेता म्हणून पुढे येतोय.

स्पर्धा परीक्षा - यशाचा मूलमंत्र

केंद्र किंवा राज्य शासनाच्या प्रशासकीय नोकरीसाठी केंद्र लोकसेवा आयोग (UPSC) व राज्य लोकसेवा आयोग (MPSC) यांच्या स्पर्धा परीक्षा द्याव्या लागतात. आय.ए.एस., आय.पी.एस., आय.एफ.एस., इत्यादी पदाकरिता पदवीधर विद्यार्थी पात्र धरले जातात. यू.पी.एस.सी.च्या या स्पर्धा परीक्षा पास झाल्यावर जिल्हाधिकारी, डी.एस.पी. तसेच परदेशी वकिलातीतील उच्च पदासाठी नियुक्ती केली जाते. याप्रमाणे राज्य लोकसेवा आयोग यांच्या स्पर्धा परीक्षा पास झाल्यावर उपजिल्हाधिकारी, तहसीलदार, विक्रीकर अधिकारी, गटविकास अधिकारी, जिल्हा भूमी अभिलेख वर्ग १,२, पोलीस उपअधीक्षक, नायब तहसीलदार, कक्ष अधिकारी इत्यादी पदांकरिता नेमणुका केल्या जातात.

स्पर्धा परीक्षा ही तुम्हा युवकांसाठी एक मोठी सुवर्णसंधी आहे. आज मोठ्या प्रमाणावर स्त्रियांनीसुद्धा स्पर्धा परीक्षा पास होऊन उच्चपदस्थ नोकऱ्या प्राप्त केल्या आहेत. कलेक्टर, डी.एस.पी. अशा पदांवर काम करत असताना अनेक स्त्रियांनी आपली कार्यक्षमता सिद्ध केली आहे.

ज्यांना करिअर करायची आहे, उत्तुंग ध्येयसिद्धी प्राप्त करायची आहे, त्यांनी स्पर्धा परीक्षा हे आपले लक्ष्य ठेवावे. यासंदर्भात मी अनुभवलेल्या काही महत्त्वाच्या सूचना येथे देत आहे.

१) जे विद्यार्थी पदवी परीक्षा पास झाल्यानंतर स्पर्धा परीक्षांचा विचार करतात अशा बहुसंख्य विद्यार्थ्यांना अपयश स्वीकारावे लागते. या दोन्ही परीक्षांसाठी दोन ऐच्छिक विषय निवडावे लागतात व एक सामान्य अध्ययन या विषयावरील प्रश्नपत्रिका असते. ऐच्छिक विषयांची तयारी कॉलेजच्या प्रथम वर्षापासूनच करायला हवी. बरेच विद्यार्थी पदवी परीक्षेनंतर दुसरेच विषय संबंधित परीक्षांसाठी निवडतात. ऐनवेळी निवडलेल्या या विषयांची तयारी, मनासारखी होत नसल्याने अपयश पत्करावे लागते. म्हणून ज्यामध्ये आपल्याला करिअर करावयाचे आहे ते सुरुवातीलाच ठरविले तर पदवी परीक्षेला कोणते विषय निवडावेत हा निर्णय घेता येतो आणि पदवी परीक्षेसोबतच त्या त्या विषयांची तयारी करता येईल. जे विद्यार्थी शक्यतो दहावी झाल्यानंतर, स्पर्धा परीक्षांचे ध्येय ठरवितात तेच विद्यार्थी नियोजनपूर्वक योग्य अभ्यास करून त्यात घवघवीत यश मिळवितात.

२) म्हणून दहावीनंतर करिअर निवडण्याचा निर्णय घ्या. त्यादृष्टीने पावले टाका. योग्य शाखेची निवड करा. कलाशाखेच्या विद्यार्थ्यांना स्पर्धा परीक्षांचे विषय निवडणे अधिक सोपे जाते, हा सर्वांचाच अनुभव आहे. अर्थात ज्याने त्याने आपली आवड, क्षमता यांचा विचार करूनच विषय निवडावेत. आजकाल बाजारात या विषयावरील तंत्र व मंत्र सांगणारी अनेक पुस्तके उपलब्ध आहेत. पुण्यांतील ज्ञानप्रबोधिनीसारख्या संस्था स्पर्धा परीक्षा केंद्रे चालवितात. या परीक्षांना लागणारे सर्व प्रकारचे मार्गदर्शन, त्या त्या विषयावरील पुस्तके, नोटस् हे सर्व अशा संस्थांकडून पुरविले जाते. स्पर्धा परीक्षांच्या तयारीसाठी पालकांचे साहाय्य मात्र अत्यंत जरुरीचे आहे.

३) ज्यांना 'स्पर्धा परीक्षा' हे ध्येय ठरवायचे आहे. त्यांनी जनरल नॉलेज (सामान्यज्ञान) या विषयाची तयारी अगदी सुरुवातीपासून केली पाहिजे. नेमका अभ्यासक्रम व प्रश्नांचे स्वरूप याची माहिती जुन्या पेपरपत्रिकावरून घेता येते. त्यानुसार तयारी करावी. सामान्यज्ञानासाठी अनेक पाक्षिके, मासिके उपलब्ध असतात.

४) स्पर्धा परीक्षा द्या अथवा न द्या पण आज सर्वच क्षेत्रांमध्ये इंग्रजी, सामान्यज्ञान व कॉम्प्युटर यांचे अद्ययावत ज्ञान असणे अत्यंत आवश्यक आहे. मग तुम्ही व्यवसाय करा अथवा नोकरी. या तीन विषयांना पर्याय नाही. तुमच्या एकूण व्यक्तिमत्त्वाच्या विकासासाठी या विषयांचे जेवढे ज्ञान आत्मसात करता येईल तेवढे तुम्ही निष्ठापूर्वक करा. मग केवळ सरकारी क्षेत्रातच नव्हे तर, खासगी क्षेत्रांमध्येसुद्धा वरिष्ठ पदासाठी तुमची निवड पक्की होऊ शकते. ध्येय कोणतेही असू द्या, पण हे विषय मात्र आवडीने, चिकाटीने अभ्यासा व त्यात पारंगत व्हा. हे तिन्ही विषय असे आहेत की, यात तुम्ही त्यांचा किती सराव करता व किती सातत्य ठेवता यावरच त्याचे यश अवलंबून आहे.

५) इच्छाशक्ती व आत्मविश्वास यांच्या बळावर स्पर्धा परीक्षांमध्ये यश मिळवता येते. जितक्या लवकर निर्णय घ्याल तेवढे यश निश्चित. शिवाय वेळ, श्रम व पैसा या गोष्टीदेखील वाचाविता येतील. दहावीच्या परीक्षेत जरी मनासारखे गुण मिळविता आले नाहीत तरी या स्पर्धा परीक्षांमध्ये उत्तम नियोजन व योग्य मार्गाने अभ्यास करून चांगले यश मिळविता येते हे मी पाहिले आहे. कारण दहावीची परीक्षा ही एक चौकटीत बांधलेली तांत्रिक परीक्षा आहे. तो काही तुमच्या खऱ्या अंगभूत क्षमतांचा आरसा नाही. म्हणून काही वेळा बोर्डात आलेली मुलेसुद्धा या पुढच्या परीक्षात तेवढे यश प्राप्त करू शकत नाही ही वस्तुस्थिती आहे.

६) पूर्व व मुख्य लेखी परीक्षा व त्यानंतर मुलाखत असे या परीक्षांचे तीन महत्त्वाचे टप्पे आहेत. यातील 'मुलाखत' हा भाग म्हणजे तुमच्या संपूर्ण व्यक्तिमत्त्वाची खरी कसोटी असते. म्हणून याचीही पूर्वतयारी खूप आधीपासूनच करावी लागते. अवांतर वाचन, बहुश्रुतता, हजरजबाबीपणा, समयसूचकता, संभाषण-कौशल्य, भाषेवरील प्रभुत्व, निरोगी व सुदृढ शरीर अशा अनेक पैलूंनी आपले व्यक्तिमत्त्व संपन्न करायचे असते. मुलाखतीच्या वेळी हेच पैलू तुम्हाला यश मिळवून देऊ शकतात.

ज्या तरुण-तरुणींना दहावीनंतर सरकारी नोकरी करायची असेल त्यांना शासनाच्या वर्ग ३ व वर्ग ४ या पदांसाठी परीक्षांची तयारी करता येईल. परिस्थितीमुळे पुढचे शिक्षण घेऊ न शकणाऱ्या मुलांसाठी ही मोठी संधी आहे. या पदावर होणाऱ्या बहुतांश नेमणुका १० वी पात्रतेनुसार भरल्या जात असतात. त्यामुळे शालान्त परीक्षेपासूनच स्टाफ सिलेक्शन कमिशन (मॅट्रिक लेव्हल), एम्प्लॉईज प्रॉव्हिडंड फंड, रेल्वे भरती बोर्ड, जिल्हा निवड मंडळे, बँक क्लार्क इत्यादी परीक्षांची तयारी शालान्त परीक्षांच्या अभ्यासक्रमासोबतच सुरू करायला हवी. या परीक्षा देताना तुमच्या सामान्यज्ञानाची कसोटी लागते. त्यामुळे अशा परीक्षा देताना वरील स्पर्धापरीक्षांप्रमाणेच खरी तयारी करावी लागते. फक्त अभ्यासक्रमातच असलेला फरक. एरवी निवड पद्धत समानच.

ज्यांनी डॉक्टर अथवा इंजिनीयर व्हायचे ध्येय बाळगले असेल त्यांना बारावी सायन्सनंतर MHT-CET (एम्.एच्.टी.-सीईटी) या परीक्षांना बसावे लागते. या परीक्षा सायन्सच्या विद्यार्थ्यांना करिअर घडविण्यासाठी अत्यंत महत्त्वाच्या आहेत. किंबहुना या परीक्षेवरच त्यांचे भवितव्य अवलंबून असल्याने याचीसुद्धा पूर्वतयारी अकरावीपासूनच केली पाहिजे. या परीक्षांना बसण्यासाठी एच्.एस्.सी. परीक्षेत मात्र ५० टक्के गुणांची अट आहे. मागासवर्गीय विद्यार्थ्यांसाठी ४० टक्के गुण आवश्यक असतात. या परीक्षेसाठीचा अभ्यासक्रम १२वी सायन्ससाठी राज्य सरकारने ठरवून दिलेला जो अभ्यासक्रम आहे तोच असतो. या परीक्षांचा अभ्यास अत्यंत शास्त्रशुद्ध पद्धतीने व नियमित सरावाने केल्यास त्यात हमखास यश मिळू शकते. स्पर्धा परीक्षांच्या प्रश्नपत्रिकांचे स्वरूप व या परीक्षांचे स्वरूप जवळजवळ सारखेच असते. म्हणून या परीक्षा देणे म्हणजे स्पर्धा परीक्षांचीच पूर्वतयारी केल्यासारखी आहे. अवघ्या तीन तासांत म्हणजेच १८० मिनिटांत २०० प्रश्नांची पर्यायातून उत्तरे देणे असे याचे स्वरूप असते. उत्तरपत्रिकेमध्ये प्रत्येक प्रश्नाच्या उत्तरासाठी चार पर्याय दिलेले असतात. जे पर्यायी उत्तर बरोबर असते त्या पर्यायासमोरील गुण विद्यार्थ्यांना गडद करावयाचा असतो. म्हणून नेमकेपणाचा सराव व शास्त्रशुद्ध सूक्ष्म निरीक्षण याची इथे आवश्यकता असते. म्हणून दहावी झाल्यापासूनच तज्ज्ञांचे मार्गदर्शन घेऊन या परीक्षांची तयारी करावी. परीक्षेमध्ये एका मिनिटाच्या आत एक प्रश्न सोडवायचा असतो म्हणून विद्यार्थ्यांनी आपले वाचन आणि आकलन कौशल्य विकसित करणे आवश्यक आहे. योग्य नियोजन व प्रयत्न यांच्या जोरावर गुणवत्ता वाढविली की, यश आपलेच आहे. आपल्या भवितव्याचे शिल्पकार आपणच असतो, हे नेहमी लक्षात ठेवा.

आजकाल प्रत्येक शहरामध्ये सुट्टीत करिअर कॅम्प्स व भरतीपूर्व प्रशिक्षण वर्ग यांची शिबिरे भरत असतात. विद्यार्थ्यांनी याचा जरूर लाभ घ्यावा.

केवळ आठवी पास झालेल्यांसाठीसुद्धा आय.आय.टी.चे प्लम्बिंग, फिटर्स... अशा प्रकारचे कोर्सेस आहेत व काहीच शिक्षण न झालेलेसुद्धा आपल्यातील अंगभूत कौशल्याच्या जोरावर भरपूर कमाई करू शकतात. अशा प्रकारचीसुद्धा क्षेत्रे समाजात उपलब्ध आहेत. फक्त करण्याची उमेद पाहिजे.

युवतींनो, २१ वे शतक तुमचे आहे

मी हे लिहीत असताना सहज लक्षात आले की, कोल्हापूरची महापौर एक तरुण स्त्री आहे. सांगलीची व बेळगावची कलेक्टर स्त्री आहे. शहराच्या लगत असणाऱ्या अनेक गावांतून सरपंच म्हणून स्त्रियांची निवड झाली आहे. आरक्षण मिळाल्यामुळे नगरसेविकांच्या संख्येत खूप वाढ झाली आहे. राजकारण, समाजकारण अशा सर्वच क्षेत्रात आपल्या कर्तृत्वाने अनेक स्त्रिया आपली छाप पाडत आहेत. सहकार क्षेत्रात तर अनेक संस्थांच्या अध्यक्षा म्हणून आत्मविश्वासाने स्त्रिया कार्यरत आहेत.. कोल्हापूर जिल्ह्यातील एका तालुक्यात साखर कारखान्याची निर्मिती करून चेअरमन म्हणून एक स्त्री कारखाना सांभाळते आहे.

"Sky is the limit" हाच तुमच्या करिअरचा आता मंत्र आहे. आज सर्वच क्षेत्रात स्त्रिया आघाडीवर आहेत. आता कोणतेच क्षेत्र असे नाही की, ते फक्त पुरुषांसाठीच आहे. जशी रेल्वे चालविणारी स्त्री आहे तशी ती वैमानिकही आहे. डॉक्टरही आहे आणि वैज्ञानिकही; इंजिनीयर, वकील, न्यायाधीश, पोलीस अधिकारी, सैन्यात कॅप्टन, मेजर तसेच कला, क्रीडा, गिर्यारोहण, जलतरण... अशा सर्वच क्षेत्रांत आज महिला यशस्वी होत आहेत. मिळवत्या, कमावत्या, घराची मॅनेजमेंट सांभाळणाऱ्या, उद्योजिका, स्वयंसिद्धा, मुलांच्या माता, गृहिणी, अन्नपूर्णा... अशा अनेक विलोभनीय रूपात स्त्री पुढे पुढे येत आहे. केवळ चूल नि मूल ही संकल्पना विरत चालली आहे. जशी ती गृहस्वामिनी म्हणून कुटुंबाचा आधार आहे तशी ती सार्वजनिक क्षेत्रातसुद्धा जबाबदार, समर्थ महिला म्हणून समाजधुरीण आहे. कल्पना चावलासारखी एक भारतीय स्त्री अमेरिकेच्या अंतराळयानातून अवकाशात प्रवेश करणारी पहिली भारतीय महिला ठरली.

यशस्वी महिलांचे हे एक चित्र आहे तर दुसरे, अगतिक, अयशस्वी, परिस्थितीशी संघर्ष करीत परंपरांना बळी पडणारी, दुबळी, घरातील संघर्षाला कंटाळून आत्महत्या करणारी, पुरुषी वासनांना बळी पडणारी, हुंडाबळी ठरणारी व शिक्षणाअभावी आत्मविश्वास गमावलेली, दिशाहीन... व चूल नि मूल यांतून स्वतःचे आत्मभान विसरलेली... अशा दुर्दैवी स्त्रियांचे एक चित्र आहे.

आज तुमच्या विकासासाठी सर्वचजण कटिबद्ध होत आहेत. सवलतींचा वर्षाव होतो आहे. आरक्षणाचे कवच प्राप्त होत आहे. शिक्षण सहज व सोपे होत आहे. पैशाअभावी हुशार मुलींना मागे राहावे लागत नाही. संपत्तीतल्या समान वाटणीमुळे कायद्याचा आधार तुम्हाला मिळालेला आहे.

या सर्व अनुकूल परिस्थितीचा पुरेपूर लाभ मुलींनी घेतला पाहिजे. तुम्हाला आवडेल असे कोणतेही क्षेत्र निवडा. स्पर्धा परीक्षांतून यश प्राप्त करणाऱ्यात मुलींचा वाटा खूप मोठा आहे. त्या यशातून कोणतीही उच्चपदस्थ शासकीय नोकरी तुम्ही प्राप्त करू शकता. आत्मविश्वासाने पुढे या. दहावी-बारावीनंतर नोकरीच केली पाहिजे अशी परिस्थिती असेल तर नर्सिंग, रिसेप्शनीस्ट, एअर होस्टेस, शासकीय वर्ग ३ व वर्ग ४ अशा अनेक क्षेत्रांतील नोकऱ्या तुम्ही मिळवू शकता. काही क्षेत्रे ही तुमच्याचसाठी राखीव असल्यासारखी आहेत. पाळणाघरे, लोणची, पापड, मसाले तयार करणारे उद्योग, शिवणकाम व कलाकुसरीची कामे तसेच अन्नपूर्णा होऊन भोजनालये चालविणे... असे अनेक उद्योग शिक्षण नसतानासुद्धा स्वकौशल्याच्या बळावर महिला चालवू शकतात. अनेक कुटिरोद्योग आहेत की, त्यांना सरकारी सवलती उपलब्ध आहेत. स्वयंसिद्धा होऊन यशस्वी जीवन जगता येऊ शकते, हा आत्मविश्वास बाळगून स्त्रियांनी वाटचाल केली पाहिजे.

या पुस्तकातील अक्षरन्‌अक्षर युवकांप्रमाणे तुम्हा युवतींसाठीही आहे. भारतातील सर्व विद्यापीठांतून सर्व परीक्षांमध्ये,

उच्च श्रेणीमध्ये उत्तीर्ण होणाऱ्यांत मुलींचे प्रमाण मुलांपेक्षा अधिक आहे. ही वस्तुस्थिती असताना तुम्ही इतर क्षेत्रांत मात्र मागे का राहता, हा प्रश्न निर्माण होतो.

म्हणून निश्चित ध्येय बाळगा. ध्येयसिद्धीसाठी यशस्वी वाटचाल करा. अबला नव्हे तर सबला म्हणून समर्थ, यशस्वी जीवन जगा. महिलांसाठी हाच खरा पुरुषार्थ आहे.

मनासारखे घडतेच असे नाही

जीवनात ठरविल्याप्रमाणे सर्वच घडते असे नाही. काही वेळा विपरीत घडणे हेच जीवनाचे सूत्र ठरते. ठरल्याप्रमाणे सगळे घडले तर कदाचित जीवनही अळणी होईल. अनेक अनपेक्षित घटना घडत असतात. कधी सुखाच्या तर कधी दुःखाच्या क्षणांना सामोरे जावे लागते.

वर्षानुवर्षे ज्या ध्येयाचा ध्यास घेतला ते जर वाऱ्यावर सोडावे लागले तर मानसिक आंदोलने होणारच. अपयश पदरात पडले तर नैराश्य येणार. ट्रॅक बदलावा लागला की, मनाची घालमेल होणार. म्हणून मनासारखे घडेल असे नाही. अशा वेळी धीर धरा. शांत राहा. विवेक जागा ठेवा. मिळविलेले कधीच वाया जात नाही, यावर भरवसा ठेवा. सोशिकपणा, सबुरी, श्रद्धा, आत्मविश्वास यांच्या जोरावर फिनिक्स पक्ष्यासारखे अपयशाच्या राखेतून पुन्हा भरारी घ्या.

कारण, असे जे घडते त्यालाच जीवन असे म्हणतात. म्हणून जे जसे आहे तसेच ते स्वीकारा व ते बदलण्याचा पुन्हा प्रयत्न करा. मानवी इतिहासात हे असे सतत घडत आले आहे. निसर्गातसुद्धा असेच चक्र पुनःपुन्हा घडते. काहीच थांबत नाही. कारण show must go on. जिवंतपणा यालाच म्हणायचा. थांबला तो संपला, म्हणून गतिशीलता हा आपला स्वभावच झाला पाहिजे. काहीही झाले तरी नैराश्याला थारा द्यायचा नाही. सुनामी आली पण जीवन पुन्हा उभे राहिले. लातूर, गुजरात... अशा अनेक ठिकाणी भूकंपाने जीवन उद्ध्वस्त केले, पण ते कुठे थांबले नाही.

व्यक्तीच्या जीवनातसुद्धा असेच काहीतरी विपरीत घडत असते. याच स्वरूपाचे. म्हणून कोलमडायचे नाही. गर्भगळीत व्हायचे नाही. पुन्हा अधिक जोमाने यशाचा पाठलाग करायचा. यशाने एकदा हुलकावणी दिली म्हणून पुन्हा तसेच घडेल असे नाही.

मी हे एवढ्यासाठी सांगत आहे की, अपयशाने आत्महत्या करण्यापर्यंत अनेकांची मजल जाते. एम्.डी. परीक्षेचे पेपर्स मनासारखे गेले नाहीत म्हणून रिझल्ट लागण्यापूर्वीच आत्महत्या करणाऱ्या तरुण डॉक्टरला काय म्हणावे? बारावीला नापास होणार या भीतीने आत्महत्या करायची व रिझल्ट लागल्यानंतर त्यात ती चांगल्या मार्कांनी उत्तीर्ण झालेली असायची यासारखे दुर्दैव कोणते? अशा घटनांचे प्रमाण आज खूप वाढते आहे. आत्महत्यांचे वाढते प्रमाण हा सर्वांच्याच काळजीचा प्रश्न झाला आहे. म्हणून आमच्या तरुणांनी हे बुद्धीने सारे समजून घेते पाहिजे.

२१ व्या शतकात नवनवीन तंत्रांचा विकास झपाट्याने होत आहे. सर्वच क्षेत्रांत आमूलाग्र क्रांती होत आहे. जगाचे स्वरूपच त्यामुळे पालटत आहे. 'ग्लोबल व्हिलेज' झाल्यामुळे 'वसुधैव कुटुम्बकम्' असे जगाचे स्वरूप झाले आहे. मल्टीनॅशनल कंपन्यांना मुक्त परवाना मिळाल्यामुळे जगाची बाजारपेठ भारतात आली आहे.

या अशा बदलामुळे तरुणांच्या समोर नवी नवी आव्हाने उभी राहिली आहेत. परंपरागत केलेल्या अभ्यासाचा प्रत्यक्ष व्यवहारात काहीच फायदा होत नाही असे अनुभवायला आल्यानंतर नव्या गोष्टी पुन्हा शिकाव्या लागतात. संपूर्ण मार्केटिंग क्षेत्र आमूलाग्र बदलत असल्यामुळे नोकऱ्यांचे व व्यवसायाचे स्वरूपच बदलले आहे.

अशा वेळी नवीन तंत्रशिक्षणाचा अभ्यास करून नव्या वाटा स्वीकारल्या पाहिजेत. शिक्षणाचा कंटाळा करून चालणार नाही. शिक्षणसुद्धा आता पारंपरिक राहिले नाही. घरात बसूनसुद्धा कोणत्याही क्षेत्रातले अत्याधुनिक ज्ञान मिळविण्याची 'ई-लर्निंग' ही क्रांतिकारक सुविधा आता भारतात आली आहे. विज्ञान आणि तंत्रज्ञानाच्या अत्याधुनिक युगातील ही नवीन शिक्षणपद्धती आता आपल्या दारात आली आहे. ई-लर्निंग शाळा, महाविद्यालये व अतिदूर भागात पोहोचवण्याचे हे कार्य भारताच्या शिक्षणविषयक 'एज्यूसॅट' या उपग्रहामुळे शक्य झाले आहे. ई-लर्निंग प्रक्रियेमुळे

संपूर्ण भारतातूनच नव्हे तर, जगातील कोणत्याही विषयाच्या तज्ज्ञांशी संपर्क साधून विषयाची व्याप्ती स्पष्ट करणे शक्य होणार आहे. त्यामुळे बँकिंग, शिक्षण, उद्योग, जैवतंत्रज्ञान पुस्तके अशी सर्वच क्षेत्रे याने व्यापली आहेत. केवळ लॅपटॉप वापरून जागच्या जागी हे ज्ञान प्राप्त करता येईल. ई-लर्निंगमुळे ज्ञानाची देवाणघेवाण शक्य झाल्याने विकासाची प्रक्रिया गतिमान झाली आहे. सर विश्वेश्वरय्या तंत्रविद्यापीठाशी अनेक विद्यापीठे संलग्न होऊन या तंत्रज्ञानाचा विकास होत आहे.

तंत्रज्ञान कसे झपाट्याने बदलत आहे याचे हे एक उदाहरण मी येथे नमूद केले आहे. तुम्ही युवकांनी सतत सजग राहून या बदलांची दखल घेतली पाहिजे. या सतत होणाऱ्या परिवर्तनाचा स्वीकार केला पाहिजे. ''आता मी पदवी घेतली, शिक्षण पूर्ण झाले, यापुढे मी पुस्तकाला हात लावणार नाही, केवळ नोकरी करणार,'' असे आता २१ व्या शतकात म्हणता येणार नाही याची जाणीव ठेवा. नोकरी, उद्योग करतानासुद्धा शिकावे लागेल व शिकता शिकता नोकरी करावी लागेल.

जे ध्येय उराशी बाळगले ते ऐनवेळी बदलण्याचासुद्धा संकल्प करावा लागेल. नवनव्या तंत्रज्ञानाचा अभ्यास करताना आपल्या आवडीनिवडीसुद्धा बदलाव्या लागतील. जुना ट्रॅक सोडून नवा ट्रॅक घ्यावा लागेल. टिकण्यासाठी व पुढे पुढे जाण्यासाठी हे सर्वच करावे लागेल.

तुम्ही थोडे बारकाईने अवतीभोवती निरीक्षण करा. अनेकांनी ऐनवेळी स्वतःत केलेले बदल तुम्हाला जाणवतील. माझ्या नात्यातील एका युवतीने नर्सिंगचे शिक्षण पूर्ण केले. हुशार असूनसुद्धा उच्च शिक्षण घेता आले नाही पण नर्सिंगमध्ये तिने आपले कौशल्य व बुद्धिमत्ता सिद्ध केली. नोकरी करत असतानाच अमेरिकेत नर्स म्हणून जाण्याची संधी मिळाली. आज ती डॉलरमध्ये पैसे मिळवत आहे.

माझ्या मित्राचा जावई - सुधीर चिटणीस. इलेक्ट्रॉनिक्समध्ये डिप्लोमा इंजिनीयर झालेला. एका कारखान्यात नोकरी करणारा हा उमदा तरुण. हिंदी, इंग्रजी उत्तम. संभाषण, वक्तृत्व चांगले. एक दिवस संधी आली. एका नामवंत शिक्षण संस्थेच्या दिल्ली शाखेतील व्यवस्थापक पदाच्या जागेसाठी इंटरव्ह्यू झाला. निवड झाली. आपल्या बुद्धिमत्ता व क्षमतेच्या जोरावर शिक्षण क्षेत्रात अल्पावधीतच त्याने नाव व पैसा दोन्हीही कमावले आहे.

महाराष्ट्रामध्ये स्पर्धा परीक्षांना बसण्यासाठी हजारो विद्यार्थ्यांना स्फूर्ती व प्रशिक्षण देणारे नामवंत व आदर्श प्रशासकीय अधिकारी, अविनाश धर्माधिकारी हे स्वतः आय्.ए.एस्. अधिकारी होते. ऐषआरामाचे, पैसा देणारे पद व सरकारी नोकरी सोडून अनेकांचे कल्याण करणारा प्रशिक्षण देण्याचा स्वतंत्र व्यवसाय त्यांनी सुरू केला.

वकिलीची परीक्षा पास होऊनसुद्धा वकिली न करता, रेडिमेड कपड्यांचा उद्योग करणारी व ४०/५० स्त्रियांना काम उपलब्ध करून देणारी माझी विद्यार्थिनी, एक यशस्वी उद्योजिका झाली आहे. दुसऱ्या एका पोस्ट-ग्रॅज्युएट झालेल्या विद्यार्थिनीने प्रशिक्षण घेऊन ब्यूटी पार्लर काढले आहे. चार-पाच स्त्रियांना नोकरी देऊन स्वतः ती उत्तम व्यवस्थापन करते आहे. वडील अचानक वारल्यामुळे शिक्षण अर्ध्यावरच सोडावे लागले. इंजिनीयर होण्याचे स्वप्न होते. नोकरीच्या मागे न लागता एका प्रसिद्ध कॉन्ट्रॅक्टरच्या हाताखाली सहाय्यक म्हणून काम करायला लागला. व्यवसायाचे तंत्र आत्मसात केले व काही दिवसांनंतर स्वतःच बिल्डर होऊन कामे घेऊ लागला. आज प्रथितयश कॉन्ट्रॅक्टर म्हणून शहरात नावारूपाला आला आहे. पाच-सहा इंजिनीयर व ऑफिस स्टाफ हाताखाली आहे. माझ्या मित्राच्या मुलाची ही कथा आहे.

अशी खूप उदाहरणे देता येतील. चौकस बुद्धीने न्याहाळलेत तर तुम्हालाही अशी खूप माणसे भेटतील. मनासारखे यश मिळाले नाही तरी नाउमेद होऊ नका. अपयश आले तरी ती एक पुनश्च मिळालेली संधीच आहे असे समजा.

प्रसिद्ध शास्त्रज्ञ थॉमस एडिसन यांची न्यू जर्सी येथील प्रयोगशाळा व त्यातील सर्व कागदपत्रे १९१४ मध्ये आग लागून भस्मसात झाली. प्रचंड नुकसान झाले. दुसऱ्या दिवशी त्या भग्न अवशेषाकडे पाहत ६७ वर्षांच्या त्या महान संशोधकाने प्रतिक्रिया व्यक्त केली, ''माझ्या सर्व चुका आता जळून गेल्या आहेत. त्या टाळून आता मला

नवीन दृष्टीने संशोधन सुरू करता येईल. आपत्तीचा हा एक मोठा फायदाच म्हटला पाहिजे.'' जगण्याचा एक महान मंत्र, थॉमस एडिसनने यातून सांगितला आहे. नुसता सांगितला नाही तर आचरून दाखविला.

महान लोकोत्तर संत श्री तुकारामांचे दिवाळे निघाले, व्यापार बुडाला. अशाही परिस्थितीत त्यांनी देवाचे आभार मानले, ''बरे झाले देवा दिवाळे निघाले । बरी या दुष्काळे पीडा केली...''

मनाविरुद्ध जरी घडले तरी, ती आपत्ती न मानता पुढील यशाची एक पायरी समजून पुढे पाऊल टाका. मनातील दौर्बल्य झटकून टाका व स्वतःच्या सामर्थ्यावर विश्वास ठेवून आशावादी बना. वैफल्याला मनात थारा देऊ नका.

तुमच्यातील प्रखर इच्छाशक्ती सतत जागृत ठेवा. त्याच्या बळावर अपयशाचे डोंगर जरी तुमच्या मार्गात आले तरी त्यावर तुम्ही मात करू शकाल. ज्या गोष्टी तुमच्या सामर्थ्याच्या आवाक्यातल्या आहेत त्या तरी तुम्ही नक्कीच प्राप्त कराल, पण ज्या अशक्यप्राय आहेत त्यामुळे त्यात मिळालेल्या अपयशावरसुद्धा तुम्ही मात करू शकाल. ते अपयश पचविण्याची ताकद निर्माण होणे म्हणजेच त्यावर मात करणे होय.

यशाच्या मानसिकतेत मनाविरुद्ध घडणाऱ्या घटनेबाबत खूप सावध राहा. ध्यास घेऊन एखाद्या गोष्टीचा आपण हव्यास करत असतो, पण नेमकी ती गोष्ट आपल्याला मिळत नाही. वर्षानुवर्षे उराशी बाळगलेले ध्येय पूर्ण होत नाही. मी माझ्या जवळच्या नातेवाईकाचे उदाहरण देतो. यू.पी.एस.सी.च्या परीक्षेतून कलेक्टर किंवा तत्सम उच्च शासकीय अधिकारी होण्याचे ध्येय त्याने बाळगले. त्याने त्याचा ध्यासच घेतला. खूप प्रयत्न केले. पहिला प्रयत्न फसला. पुन्हा दिवसरात्र अभ्यास केला. आपल्या जीवनाचे एकमेव ध्येय असल्यामुळे त्याने कष्टाच्या बाबतीत काही तडजोड केली नाही. पण दुर्दैवाने तिन्ही परीक्षांत त्याला अपयश प्राप्त झाले.

या अपयशामुळे तो पुरता खचला. निराश झाला. दिवसेंदिवस एकांत व अबोला यामुळे तो सर्वांना टाळू लागला. नकारात्मक विचारांनी ग्रस्त झाल्यामुळे त्याला जीवनच नकोसे वाटायला लागले. आपल्या जीवाचे काही बरे-वाईट करून घेईल म्हणून आई-वडिलांना चिंता वाटू लागली.

वास्तविक एखाद्या गोष्टीमध्ये अपयश आले तर बाकीचे अनेक पर्याय शिल्लक असतात. एकाच गोष्टीचा आग्रह करून बाकीचे जगण्याचे कप्पे बंद करणे हे केव्हाच हितावह नसते. एकच गोष्ट काही आपल्या जीवनाचा अंत असू शकत नाही.

राष्ट्रपती डॉ. अब्दुल कलाम यांच्या जीवनातही असेच घडले. त्यांचे लहानपणापासून वैमानिक होण्याचे स्वप्न होते, पण त्यासाठीच्या सर्व चाचण्यांमध्ये त्यांना अपयश आले. तेही खूप निराश झाले. पण ऋषीकेशच्या स्वामी शिवानंदांनी केलेल्या अनमोल उपदेशामुळे ते अंतर्मुख झाले. त्यांनी दुसऱ्या नोकरीचा पर्याय स्वीकारला. पुढे यशामागून यश मिळवीत श्रेष्ठ संशोधक, शास्त्रज्ञ यापासून ते राष्ट्रपतीपदापर्यंत कशी प्रगती केली हे चित्र जगासमोर आहेच.

स्वामी शिवानंदांचा हा उपदेश सर्वांनीच ग्रहण करावा असा आहे. ते म्हणतात, ''नियतीचा स्वीकार कर आणि आयुष्याच्या सोबतीने पुढे जा. हवाई दलामध्ये वैमानिक होणे हे नियतीला मंजूर नाही. तू नक्की कोण होणार आहेस हे नियतीने उघड केले नाही. अपयश विसरून जा. तुला अपयश यावे हे नियतीनेच ठरविले होते. तुझ्या अस्तित्वाच्या खऱ्या हेतूचा तू शोध घे. अंतर्मनात डोकावून पाहा. त्याच्याशी एकरूप हो आणि ईश्वरी इच्छेच्या स्वाधीन हो.''

डॉ. कलाम यांनी या उपदेशाचे तंतोतंत पालन केले. निश्चित केलेल्या ध्येयापर्यंत जरी पोचता आले नाही तरी इतर अनेक पर्याय खुले असतात. आपल्या विचारांच्या कक्षा वाढविल्या पाहिजेत. आपल्या आंतरिक क्षमतांचा पुन्हा एकवार शोध घेतला पाहिजे. क्षमता अमर्याद असतात, पण आपल्यालाच जाणीव नसते. एका अपयशाने खचून न जाता, त्याहूनही अधिक काही मिळविण्याचा ध्यास घेतला पाहिजे. ट्रॅक अलगदपणे बदलण्याचे कौशल्य आत्मसात केले पाहिजे. ठरविलेल्या उद्दिष्टापर्यंत पोचता आले नसले म्हणून काय बिघडले? त्याहीपेक्षा अधिक चांगले यश का मिळणार नाही? माझ्या नातेवाईकाने तेच केले. आज एका मोठ्या खासगी कंपनीत मॅनेजिंग डायरेक्टर म्हणून तो काम करतोय.

आपणच आपल्या यशाचे शिल्पकार आहोत

उद्धरेत् आत्मना आत्मानं नात्मानमवसादयेत ।
आत्मा एव हि आत्मनो बंधुः आत्मा एव रिपुः आत्मनाः ।। (गीता अ. ६.५)

अर्थ - मनुष्याने आपण होऊन आपला उद्धार करावा. आपण आपल्या स्वतःला (कधीही) खचवू नये. कारण (प्रत्येक मनुष्य) आपणच आपल्या स्वतःचा बंधू किंवा आपणच आपला शत्रू असतो.

गीतेतील हा श्लोक सदैव स्मरणात ठेवा. भगवान श्रीकृष्णांनी हे शाश्वत सत्य सदासर्वकाळासाठी सांगून ठेवले आहे. आपला उद्धार आपणच केला पाहिजे. आपले यश आपणच मिळविले पाहिजे. माझ्या भाग्याचा शिल्पकार मीच आहे. माझे यश किंवा अपयश याला जबाबदार इतर कोणतेही घटक नाहीत. माझी मानसिकता हीच एकमेव जबाबदार आहे. आपणच आपले बंधू किंवा शत्रू असतो. आपल्या गुणवत्तेच्या, क्षमतेच्या, कौशल्याच्या व प्रयत्नाच्या जोरावर आपला विकास आपणच साधत असतो. आपले गुण आपल्याला मोठे करत असतात व आपले दोष, दुर्गुण आपल्याला शत्रूप्रमाणे मारक ठरत असतात. अपयशाचे खापर इतरांवर फोडण्यात काहीच अर्थ नाही. आपल्यातील उणिवाच आपल्या अपयशाला कारणीभूत असतात.

म्हणून यशासाठी प्रथम आपले आंतरिक व्यक्तिमत्त्व संपन्न करा. मनातील जळमटे काढून टाका. नकारात्मक विचारांना हुसकून लावा. मानसिक दौर्बल्याला थारा देऊ नका. मी माझे ध्येय निश्चित गाठणार, हा दृढ संकल्प व आत्मविश्वास सतत मनात असला पाहिजे. ही सकारात्मक जीवनदृष्टीच तुम्हाला यश मिळवून देईल. आपण यशस्वी होणारच ही आशावादी व सकारात्मक दृष्टी तुम्हाला यशाचा निश्चित मार्ग दाखवील.

यश म्हणजे केवळ योगायोग नसतो तर तो आपल्या दृष्टिकोनाचाच परिणाम किंवा फलित असते. आपला हा सकारात्मक दृष्टिकोन आपले यश निश्चित करत असतो. याचे एक उत्तम उदाहरण देतो....

आय.ए.एस. परीक्षेचा नुकताच निकाल प्रसिद्ध झाला. (एप्रिल २००६). या परीक्षेत महाराष्ट्रात प्रथम आलेली व देशात गुणवत्ता यादीत तेरावी आलेली अश्विनी जोशी हिचे नाव सर्वत्र गाजत आहे. चिपळूणसारख्या छोट्या शहरात बारावीपर्यंतचे शिक्षण घेऊनही हे यश मिळविताना अश्विनी कुठेही कमी पडली नाही. या परीक्षेत दोनदा अपयश आल्यानंतरसुद्धा ती खचून गेली नाही. अपयशानंतर आपल्या चुकांचे आत्मपरीक्षण करून, पुन्हा आशावादी बनून, तेवढ्याच निर्धाराने ती शेवटच्या परीक्षेला सामोरी गेली व तिने हे दैदिप्यमान यश मिळविले. दोन वेळा मिळालेल्या अपयशावर मात केली. स्वतःची प्रतिभा, आत्मविश्वास, परिश्रम आणि जिद्द यांच्या बळावर तिने हे घवघवीत यश मिळविले. या यशात सर्वांत महत्त्वाचा घटक म्हणजे तिची सकारात्मक दृष्टी. 'मी हे यश मिळवणारच' हा आशावादी दृष्टिकोन हीच तिची खरी प्रेरणा होती. दोन वेळा अपयश मिळाल्यानंतर एखाद्याने नाउमेद होऊन हा प्रयत्न मध्येच सोडला असता. पण अश्विनीने तुम्हा तरुणांसमोर एक आदर्श ठेवला आहे. अपयशाने खचून जाऊ नका, जिद्द सोडू नका. आशावादी राहा, सतत सकारात्मक दृष्टीने यशाकडे पाहा.

मुलींसाठी हे स्पर्धा परीक्षेचे क्षेत्र उत्तम आहे, असे अश्विनीचे मत आहे. कलेक्टर होऊन विशेषतः ग्रामीण भागात आरोग्य क्षेत्रात खूप काम करण्याची इच्छा तिने व्यक्त केली आहे.

कोणाही यशस्वी माणसांची आत्मचरित्रे तुम्ही वाचलीत तर तुम्हाला सर्वांत एक समान धागा मिळेल. यश मिळविण्यासाठी जे विशिष्ट गुण लागतात ते सर्वांत सारखेच असतात. अपयशालाही विशिष्ट दोष कारणीभूत असतात. सातत्याने अशा चुका केल्यास अपयशच पदरी येते. म्हणून यशासाठी लागणाऱ्या गुणांचे अनुकरण करणे व ते आचरणात आणणे हाच खरा यशाचा मार्ग आहे. म्हणून यशस्वी व्यक्तींची चरित्रे जरूर वाचावीत.

अमेरिकेचे भूतपूर्व राष्ट्राध्यक्ष अब्राहम लिंकनचे उदाहरण खूप बोलके आहे. जीवनभर अपयश मिळूनसुद्धा आपली जिद्द त्यांनी कधीच सोडली नाही. २२ व्या वर्षापासून त्यांनी अनेक निवडणुका लढवल्या पण कोणत्याही वेळी त्यांना यश लाभले नाही. शेवटी ५२ व्या वर्षी ते अमेरिकेच्या राष्ट्राध्यक्षपदी निवडून आले.

कोणतेही क्षेत्र निवडा पण यश मिळवायचे असेल तर ही गुणसंपदा आचरणात आणलीच पाहिजे. काहीतरी चमत्कार होईल व दैव आपल्याला यशस्वी करील ही भ्रांत व नकारात्मक कल्पना सोडून दिली पाहिजे.

सर्वांना सर्वकाळी केवळ यशप्राप्ती होते असे नाही. कोणत्याही देशातल्या यशस्वी माणसाची यशोगाथा ही अपयशानेही भरलेली असते. पण प्रत्येक अपयशानंतर ही माणसे अश्विनीसारखी पुन्हा जोमाने, जिद्दीने उभी राहतात. अपयशातून आपल्या चुका शोधतात. त्या चुका टाळून पुन्हा यशाचा ध्यास घेतात व पुढे पुढे जातात.

एडिसन या शास्त्रज्ञाला विजेचा दिवा करण्यात यश मिळाले. पण या यशापूर्वी अनेक वेळा हजारो प्रयोगांत त्याला अपयश मिळाले होते. १९१४ मध्ये वयाच्या ६७ व्या वर्षी, थॉमस एडिसनच्या प्रयोगशाळेला आग लागली. आयुष्यभरचे परिश्रम व किमती वस्तू आगीत नष्ट झाल्या. पण तो निराश झाला नाही. उलट देवाचे आभार मानले व उद्गारला, ''या आगीत माझ्या चुकासुद्धा जळून खाक झाल्या. आता आपण पुन्हा नव्याने सुरुवात करू.'' असा विनाश झाल्यानंतर केवळ तीन आठवड्यांच्या आतच त्याने ग्रामोफोनचा शोध लावला. ही खरी चिकाटी.

आयुष्यात संकटे येतातच. संघर्ष हा जीवनाचा अविभाज्य भाग आहे. ही एकप्रकारे अडथळ्यांची शर्यतच आहे. प्रत्येक संकट हे काहीतरी नवे शिकवून जाते. संकटातच आपली क्षमता सिद्ध होते. नवी प्रेरणा मिळते. याच वेळी जिद्द व धैर्य यांनी या संकटावर मात करायची. संकटाने नाउमेद व्हायचे नाही. नकारात्मक विचारांना थारा द्यायचा नाही. भीती व मानसिक दौर्बल्य यांनी तुम्ही यशापासून निश्चित दूर जाता, शिवाय दुबळे होता. म्हणून अडचणींतूनसुद्धा धैर्याने मार्ग काढा.

म्हणून यश अथवा अपयश याचे मूळ खरे म्हणजे आपल्या मानसिकतेतच असते. तुमचे विचार जसे असतील तसेच तुम्ही घडत असता. तुमचे चिंतन जर नकारात्मक दृष्टीने घडत असेल, तर परिणामसुद्धा तसाच घडतो. मी अयशस्वी, पराभूत होणार असे जर तुम्हाला वाटत असेल तर नक्कीच तुम्ही पराभूत होणार. आपल्यात आत्मविश्वास, धैर्य कमी आहे याचा सतत घोष करत असाल तर खरोखरच असलेले धैर्य व विश्वास कमी होईल. म्हणून ही मानसिकता बदला. शक्तिशाली विचारांनी सकारात्मक दृष्टिकोन ठेवा. समर्थ विचारच तुम्हाला मानसिक सामर्थ्य देतील. कितीही अडचणी आल्या तरी मी माझे ध्येय साध्य करणारच, हा आत्मविश्वास बाळगा.

ध्येय-सिद्धीसाठी हे गुणही आत्मसात करा

यशाचे तंत्र व मंत्र पाहताना आपण काही महत्त्वाच्या गुणांचा आढावा घेतला आहे. त्याशिवाय आणखीन काही गुण आवश्यक आहेत. हे सर्व गुण तुम्ही आचरणात आणलेत तर यश तुमच्यापासून निश्चित दूर नाही.

१) निश्चित योजना - आराखडा

वेळेचे नियोजन किती महत्त्वाचे आहे याचा आपण विचार केला आहे. या नियोजनाबरोबरच आपण आपल्या ध्येयासंबंधी परिपूर्ण योजना आखणे आवश्यक आहे. हा आराखडा सतत नजरेसमोर असेल तर ती वाटचाल सुकर होते. ध्येय-निश्चिती झाल्यावर प्रत्यक्ष कृतीसाठी काही निश्चित योजना (Action plan) आपण आखली पाहिजे. प्रत्यक्ष कृतीसाठी साधनसामग्री, वेळ, शक्ती देण्याची आपली तयारी किती आहे याचा वस्तुनिष्ठ आढावा घेतला पाहिजे. यातील उणिवांवर वेळीच मात करता आली पाहिजे. यासाठी काही काळ थांबण्याची सहनशीलताही आपल्यात पाहिजे. यश हे सर्वांनाच हवे असते, पण त्यासाठी लागणारी तयारी काहीजणच करू शकतात. अशी आवश्यक तयारी व कष्ट करण्याची तयारी असली म्हणजे यश आपल्या हाती लागते. ही तयारी करण्यासाठी योजनांची आखणी महत्त्वाची आहे. या आखणीमुळे आपला आत्मविश्वासही दृढ होतो. अशी योजनाबद्ध तयारी नसेल तर माणूस गोंधळतो. यातून उगाचच ताणतणाव वाढतो. हे टाळायचे असेल तर निश्चित आराखडा तयार करून वेळेत सरावाला लागले पाहिजे. सतत परिश्रम, सातत्य, चिकाटी, सहनशीलता, आत्मविश्वास हे सर्व गुण या नियोजनबद्ध तयारीसाठी आवश्यक आहेत.

ध्येयासाठी एकनिष्ठता व चारित्र्य

जे ध्येय ठरविले असेल ते डळमळीत असता कामा नये. मन निश्चयी व खंबीर असले पाहिजे. अनेक ठिकाणी विखुरलेले मन ध्येयापासून विचलित होते. अर्जुनाला जसा वेध घ्यायच्या माशाचा डोळाच दिसत होता, तसे आपल्या ध्येयाच्या बाबतीत झाले पाहिजे. नाहीतर काहीजणांची धारणा अशी असते की, वाजली तर पुंगी नाहीतर मोडून खाल्ली. जमले तर पाहायचे नाहीतर नेहमीचा धोपटमार्ग आहेच. अशा पराभूत मानसिकतेतून ध्येयप्राप्ती होत नाही, हे निश्चित समजा. यश ही दैवाधीन बाब नाही. यशाचा निश्चित मार्ग ठरलेला आहे. यश मिळणे हा काही योगायोग किंवा अपघात नसतो. आपले विचार व निर्णय याबरोबर आपले परिश्रम व दृष्टिकोन यांचा तो एकत्रित परिपाक असतो. म्हणून ध्येयाशी एकनिष्ठ राहा.

'चारित्र्य' या विषयावर एक स्वतंत्र प्रकरण आहे. या ठिकाणी ध्येयाच्या संदर्भात काही मुद्दे विचारात घ्यायचे आहेत.

यश प्राप्त करण्यासाठी चारित्र्याची बैठक अत्यंत आवश्यक आहे. आपण स्वीकारलेली जीवनमूल्ये, आपल्या श्रद्धा व निष्ठा व आपला दृष्टिकोन या सर्वांतून आपले चारित्र्य घडत असते. जसे चारित्र्य असेल तसे आपले वर्तन घडत असते. आपले सर्व व्यवहार व प्रयत्न यावर आपल्या चारित्र्याचा प्रभाव असतो. सत्य, प्रामाणिकपणा, प्रेम, सहृदयता, निरहंकारिता, निर्भयता, धैर्य, चिकाटी, सचोटी, निःस्वार्थीपणा, एकनिष्ठता, प्रयत्नशीलता, आत्मभान अशा सर्व गुणांचे एकूण मिश्रण म्हणजे चारित्र्य. अशी चारित्र्यसंपन्नता असली की, माणसाच्या जीवनात प्रसन्नता, आनंद येतो. ध्येयासाठी वाटचाल करीत असताना ही मानसिक अवस्था पोषक ठरते. कोणत्याही अनुकूल अथवा प्रतिकूल परिस्थितीत अशा माणसांचे मानसिक संतुलन ढळत नाही. अत्यंत आत्मविश्वासाने व संयमाने हे लोक परिस्थितीला सामोरे जातात. शांत व स्थिर वृत्तीने यश व अपयशही स्वीकारतात. आपल्या चुकांचे आत्मपरीक्षण करून त्या टाळण्याची शिकस्त करतात. आपल्या क्षमतांवर विश्वास ठेवून निश्चित मार्ग अनुसरत असतात.

अशा क्षमतेमुळे त्यांना यशही प्राप्त होते. यश प्राप्त झाल्यानंतरसुद्धा माणसे सैरभैर होतात. यशसुद्धा पेलावे लागते. पण अशी चारित्र्यसंपन्न माणसे यशाने हुरळून जात नाहीत. क्षमतेमुळे यश मिळते व चारित्र्यामुळे यश टिकते व ते आनंददायी होते. चारित्र्याची बैठक नसल्यामुळे यश मिळूनसुद्धा काही माणसे जीवन व्यवहारात अयशस्वी होतात. उत्तम चारित्र्याची तयारी ही कळत असल्यापासूनच करायची. ती जीवनभरची साधना आहे. जीवनाच्या चढ-उतारामध्ये चारित्र्याची कसोटी लागत असते. मोह-लोभ यांच्या प्रसंगात सावरण्याची ताकद या उत्तम गुणांत असते. उत्तम चारित्र्य असणे हेच खरे म्हणजे पहिले यश.

आपणा सर्वांमध्ये हे गुण व क्षमता असतातच. सुप्त स्वरूपामध्ये असलेल्या या गुणांचा विकास करणे, आपली क्षमता जाणणे हे आपल्या हाती असते. बऱ्याच वेळा हे आपल्याला माहीतही नसते की, आपल्यात या ऊर्जा अस्तित्वात आहेत. ज्यांना हा खजिना सापडतो त्यांना यशाचा हमखास मार्ग मिळतो.

❋❋❋

प्रकरण दहावे

नेमके वागावे कसे?

जीवनमूल्ये

घरी किंवा समाजात वावरताना मनाला वाटेल तसे वागून चालणार नाही. सोळाव्या वर्षानंतर विचार-आचार यात परिपक्वता आलीच पाहिजे. अज्ञानाचे पांघरूण घेऊन चुका करता येणार नाहीत. साधकबाधक विचार विवेकाने समजले पाहिजेत. केवळ मला अमके करण्यात आनंद वाटतो म्हणून मी करतो, असे म्हणून कसे चालेल? ज्या निषिद्ध म्हणून मानल्या गेलेल्या गोष्टी आहेत त्या आपल्या कुटुंबातही कोणी स्वीकारणार नाहीत व समाजातही. आपल्या दृष्टीने जे बरोबर वाटते ते कदाचित इतरांच्या दृष्टीने चूकही ठरू शकते. त्यामुळे आपण करायला जातो एक व होते भलतेच. याउलट आपल्याला चूक वाटते ते इतरांच्या दृष्टीने बरोबरही असू शकेल. असा विचारांचा गोंधळ झाला की, मग वाटायला लागते की, नेमके वागावे तरी कसे? योग्य काय? अयोग्य काय? खरे काय नि खोटे काय?

अशा वेळी ज्ञान व तत्त्वज्ञान यांचाच आधार घ्यावा लागतो. जे खऱ्या अर्थाने योग्य असते ते सर्वांच्याच हिताचे असते. जे गुण किंवा जी तत्त्वे व्यक्तीच्या व समाजाच्या कल्याणाची असतात त्या तत्त्वांनाच आपण मूल्ये म्हणतो. तत्त्वज्ञानाने अशा मूल्यांना चिरंतन, शाश्वत मूल्ये म्हटले आहे. मानवाच्या इतिहासात सर्वांच्या अंतिम कल्याणासाठी या मूल्यांना देशकालाचे बंधन राहिले नाही. या पृथ्वीतलावर राहणाऱ्या प्रत्येक मनुष्याने स्वतःच्या कल्याणासाठी व सार्वत्रिक हितासाठी ही मूल्ये स्वीकारली पाहिजेत.

कसे वागावे? असा प्रश्न जेव्हा तुमच्या मनात येईल तेव्हा या मूल्यांचा आधार घ्या. या मूल्यांच्या चौकटीत जर तुमचे वागणे असेल तर कशाचीच चिंता करायचे कारण नाही.

जीवनमूल्ये म्हणजे सद्‍गुण... सद्‍गुणाशिवाय सुख नाही आणि यशसुद्धा

ही जीवनमूल्ये म्हणजे सद्‍गुणच. म्हणून काही मूल्ये वैयक्तिक सदरात मोडतात. प्रत्येक व्यक्तीने आपल्या जीवनात अशी मूल्ये आचरणात आणल्यास त्याचा जीवनस्तर उंचावतो. तर काही सामाजिक व काही राष्ट्रीय मूल्ये आहेत. समाजाचा, देशाचा विकास साधण्यासाठी ही मूल्येच महत्त्वाची भूमिका बजावतात. या मूल्यांमुळेच मानवी जीवनाचे मूल्य वाढते.

तुम्ही कितीही मोठे यश मिळविलेत, धन-संपत्ती गोळा केलीत; पण ही मूल्ये जर तुम्ही स्वीकारली नसतील, तर असे यश तुम्हाला खरे सुख देऊ शकणार नाही. म्हणून सद्‍गुणांनी जीवन सुखी होते हे सार्वकालिक सत्य आहे. मग ती व्यक्ती असो अथवा राष्ट्र. सद्‍गुण संपले की, ते लयाला गेलेच असे समजावे. मानवी इतिहासात ज्या संस्कृतींनी ही मूल्ये गमावली त्या त्या संस्कृती काळाच्या ओघात नष्ट झाल्या. उदा. ग्रीक व रोमन संस्कृती. पण ज्या संस्कृतींनी या चिरंतन मूल्यांची जपणूक केली त्या आजही टिकून आहेत. उदा. भारतीय व चिनी संस्कृती.

व्यक्तिगत जीवनातही असेच आहे. ज्या ज्या व्यक्तींची समाजात पूजा केली जाते, त्या त्या लोकोत्तर महापुरुषांच्या अंगी हे महान गुण वसत होते, म्हणूनच ते महान ठरले. तुमच्या-आमच्यासारखीच तीही माणसे. पण ती वंदनीय, श्रेष्ठ, सर्वमान्य ठरली ती केवळ त्यांनी स्वीकारलेल्या महान मूल्यांमुळे. छत्रपती शिवाजी, महात्मा गांधी, विवेकानंद अशा सर्वांच्या ठिकाणी हे महान गुण वसत होते. या अशा महान पुरुषांचे स्मरण म्हणजे त्यांच्या गुणांचेच स्मरण.

या गुणांनीच तुमचे व्यक्तिमत्त्व संपन्न होईल. या सद्गुणांनीच तुम्हाला खरे यश व सुख प्राप्त होईल. मनुष्याचा मोठेपणा त्याच्या या गुणांतच आहे. तुमच्या व्यक्तित्वाचा स्तर ही मूल्ये ठरवत असतात. म्हणून अशा मूल्यांना तुम्ही जीवनात प्रथम स्थान द्या. माणसाला देवत्व प्राप्त करून देण्याची शक्ती या सद्गुणांत आहे. मर्त्य माणसाला अमर करण्याचे, नराचा नारायण करण्याचे, जीवन कृतार्थ करण्याचे सामर्थ्य ही मूल्ये देत असतात.

एक एक सद्गुण आचरणात आणण्यासाठी आतापासूनच इंद्रियांना वळण लावा. मनाची घडी घडवा. बुद्धीला या विचारांनी संस्कारित करा. स्वभाव घडविणे ही एक तपश्चर्याच आहे. या वयात तुम्हाला हे अधिक शक्य आहे. कारण हे वय संस्कारक्षम आहे. जे जे पेराल ते ते उगवेल. मूर्ती घडविण्यासाठी उत्तम मातीची गरज असते. शिल्प साकार करण्यासाठी, पैलू पाडण्यासाठी कसदार पत्थराची आवश्यकता असते. या वयात पाटी कोरी असते, म्हणून ती जी अक्षरे त्यावर रेखाटाल ती ती ठळकपणे उमटली जातील. म्हणून एक एक सद्गुण आत्मसात करत चला.

जीवन सुंदर घडविण्यासाठी या सद्गुणांना अग्रस्थान द्या. म्हणून एक एक सद्गुण समजून घेऊ. मूल्यांना जाणून घेऊ.

मग वागावे कसे, हा प्रश्नच तुमच्या मनात निर्माण होणार नाही. या मूल्यांवर दृढ श्रद्धा ठेवलीत की, तुमचा आत्मविश्वास बळावेल. हे सद्गुण तुमचे जीवन समतोल, समाधानी, सुगंधी करतील. दुर्गुणांकडे, व्यसनांकडे तुम्ही ढुंकूनही पाहणार नाही. सद्गुणांनी एकदा अंतःकरण भरल्यानंतर त्या दुष्प्रवृत्तींना राहायला जागा तरी कोठे मिळणार?

वैयक्तिक मूल्ये

१. निर्भयता

निर्भयता हे एक सर्वश्रेष्ठ मूल्य आहे. निर्भयता आली तर इतर सद्गुणही आपोआप वसतीला येतात. भीतीच्या छायेत सतत वावरणाऱ्या दुबळ्या माणसाच्या अंगी सद्गुणांची वाढ होऊ शकत नाही. अशी माणसे सत्याला सामोरे जाऊ शकत नाहीत. मग अशा भित्र्या माणसाच्या अंगी असलेले सद्गुणही दुर्गुण ठरतात.

एका दार्शनिकाला एकाने प्रश्न विचारला, ''जगात भगवंताने बनविलेली सर्वात निकृष्ट निर्मिती कोणती?'' तो तत्त्वज्ञ म्हणाला, ''अकारण घाबरणारा भित्रा माणूस.''

कीर्तनकार गमतीने एक दृष्टान्त देतात. एकदा यम आपल्या दूतावर रागावला. त्याने संतापून विचारले, ''मी तुम्हाला पृथ्वीवरून फक्त पाचशे माणसांचे जीव आणण्याची परवानगी दिली असता तुम्ही हजार जीव का मारलेत? माझी आज्ञा का मोडलीत?'' त्यावर एक यमदूत हलक्या आवाजात उद्गारला, ''आम्ही आपल्या आज्ञेप्रमाणे फक्त पाचशेच माणसे मारली होती. उरलेली पाचशे माणसे केवळ भीतीने मेली. त्यात आमचा काय दोष?''

'भित्यापाठी ब्रह्मराक्षस' म्हणतात ते काही खोटे नाही. ऑपरेशन व्हायच्या आधीच ऑपरेशनच्या भीतीने मरण पावणाऱ्या रोग्यांची संख्या काही कमी नाही. भीती माणसाला दुबळा व अकार्यक्षम बनविते. खूप अभ्यास करूनसुद्धा ऐनवेळी परीक्षेची भीती घेतल्यामुळे आजारी पडणाऱ्या विद्यार्थ्यांना काय म्हणावे? आपल्या अत्यंत जवळच्या माणसाच्या मृत्यूची बातमी ऐकून कित्येकजण प्राण सोडतात.

भित्र्या माणसाला यश क्वचितच मिळते आणि यश जरी मिळाले तरी त्याचा निर्भेळ आनंद त्याला घेता येत नाही. जो माणूस निर्भय आहे तोच निश्चिंत व शांत असतो. पण जो भयभीत असतो तो चिंतीत असतो. चिंता आली की, तणाव, नैराश्य, मानसिक असंतुलन येते. यामुळे माणूस अत्यंत दुःखी होतो. मृत्यूच्या केवळ स्मरणानेसुद्धा काहीजण अशांत, भयभीत होतात. मनुष्याला मृत्यू एकदाच येतो, परंतु भीतीच्या छायेखाली वावरणारा माणूस सतत मृत्यूच्या जबड्यात असतो. भयमुक्त होऊन जगणारा माणूस जीवनातला आनंद घेत असतो.

मानसोपचारतज्ज्ञांच्या म्हणण्यानुसार शेकडो प्रकारच्या वेगवेगळ्या भीती माणसाला भेडसावीत असतात. ही भीती नानाविध रूपांत प्रकट होत असते. चिंता, काळजी, असूया, संशय, अंधविश्वास, लोभ या एकाच भीतीच्या

विविध बाजू आहेत. ७५ टक्के रोग अशा या मानसिक विकारातून होत असतात. अनेक मनोरुग्ण या भीतीमुळेच डॉक्टरकडे आलेले असतात. वेळीच उपचार झाले तर बरेही होतात. नाहीतर जन्मभर मानसिक व शारीरिक पंगुत्व घेऊन त्यांना जगावे लागते.

माझ्या डोळ्यासमोर दोन उदाहरणे आहेत. आई-वडील दोघेही शिक्षकी पेशात. त्यांचा एकुलता मुलगा तसा हुशार पण आईवडिलांच्या खूपच अपेक्षा. त्यामुळे सतत दडपणाखाली वावरणारा. बारावीनंतर इंजिनीयरिंगला गेला. वडिलांची इच्छा शिरोधार्थ मानून. पण रमला नाही. परीक्षेच्या भीतीमुळे आजारी पडला. मध्येच बडबडू लागला. शून्यात पाहायचा. नेहमीचे उपचार झाले पण फरक पडला नाही. शेवटी मनोविकारतज्ज्ञांकडे उपचार घ्यावे लागले. आता मात्र आईवडील त्याला जीवापाड जपताहेत. शिक्षण तर सोडूनच दिले पण निदान सर्वसामान्यासारखे तरी जीवन जगावे ही त्यांची अपेक्षा. भीती, दडपण याच्या छायेत, मनाविरुद्ध किंवा क्षमता नसताना शिक्षण घेणाऱ्या एका होतकरू तरुणाची ही कथा. आईवडिलांना आपली चूक समजून आली आहे पण वेळ गेल्यानंतर. दुसरेही असेच उदाहरण आहे. असे कित्येक तरुण भीतीमुळे अशा मनोविकारांना बळी पडत आहेत.

भीती ही आपल्या मनाची एक अवस्था आहे. ''मला अपयश मिळेल. माझी छीः थू होईल. मला जीवनातून उठावे लागेल. लोक मला नावे ठेवतील. मला नोकरी मिळणार नाही. मग जगायचे कसे? माझी कुवत नाही. त्यामुळे मी नोकरीत किंवा व्यवसायात यशस्वी होणार नाही. माझ्यावर कोणाचेही प्रेम नाही...'' अशी विधाने ही भयभीत व्यक्तिमत्त्वाची निदर्शक आहेत.

तुम्ही तरुणांनी अशा भ्याड विचारांना कधीच थारा देता कामा नये. तरुण तेजस्वी, निर्भय असला पाहिजे. कोणतेही संकट येवो पण मी डगमगणार नाही, असा मनाचा निर्धार असला पाहिजे. ज्या गोष्टींची भीती वाटते त्याची योग्य कारणे, बुद्धी व विवेकाने शोधून काढली पाहिजेत. ती नाहीशी करण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. मला भीती का वाटते? याचे मूळ शोधून काढले की, सकारात्मक विचाराने त्यावर उपाय शोधायचा. भीतीला मनात स्थान द्यायचे नाही. अनेकवेळा योग्य वेळी योग्य निर्णय न घेतल्यामुळे असुरक्षितता वाढते. मन संशयग्रस्त बनते. नेमक्या अशा वेळी भीती जन्म घेते. म्हणून योग्य निर्णय घेण्याची क्षमता वाढवायची. लोक काय म्हणतील ही चिंता माणसाला भयभीत करत असते. म्हणून स्वतःवर विश्वास ठेवा. लोकांची चिंता करू नका. तुम्ही तुमच्या आतल्या आवाजावर विश्वास ठेवा.

भीतीला पाठ न दाखविता सामोरे जा. ज्या गोष्टीला तुम्ही घाबरता त्याच गोष्टी तुम्ही प्रथम करा. भीतीवर मात करण्याचे हे औषध आहे. कृती करा. आपली क्षमता अचूक ओळखा. अपयशाची भीती त्यामुळे नष्ट होईल. योग्य निर्णय घेतल्यामुळे तुम्ही निर्भय व्हाल. अनेक वेळा काल्पनिक भीतीमुळे आपण हैराण झालेलो असतो. वस्तुस्थितीचे आकलन करून घ्या. सर्व गोष्टी वेळेचे भान ठेवून करा. म्हणजे दडपण येणार नाही. त्यामुळे भीतीही वाटणार नाही. निर्भय झालात की, तुम्ही अर्धी लढाई जिंकलीच म्हणून समजा.

२. कृतज्ञता

कृतज्ञता हा फार मोठा सद्गुण आहे. ज्यांनी आपल्यावर प्रेम केले, आपल्या सुखासाठी जे झटले त्यांच्याविषयी आदर राखून त्यांच्या उपकाराची जाणीव ठेवणे व त्यासाठी काहीतरी करीत राहण्याची वृत्ती म्हणजे कृतज्ञता, व त्याविरुद्ध वागणे म्हणजे कृतघ्नता.

सत्प्रवृत्त माणसे कृतज्ञ असतात व असुरी प्रवृत्तीची माणसे कृतघ्न असतात. तुम्हा तरुणांना घडविण्यासाठी अनेक घटकांनी आपले योगदान दिले आहे. या सर्वांचे ऋण तुमच्यावर आहेत, याची सदैव जाणीव ठेवली पाहिजे. ज्यांनी तुम्हाला जन्म दिला व लहानाचे मोठे केले ते आई-वडील हे तुमचे पहिले दैवत आहे. आपल्या सुखाची तिलांजली देऊन तुम्हाला त्यांनी सर्वस्व दिले, तुमच्याकडून कशाचीही परतफेड न मागता. आपल्या भारतीय संस्कृतीत कुटुंबव्यवस्था अजूनही टिकून आहे. पाश्चात्त्य संस्कृतीत घटस्फोटांचे प्रमाण प्रमाणाबाहेर असल्याने एकत्र कुटुंब ही संकल्पनाच तिथे

नाहीशी व्हायला लागली आहे. मुले दहा-बारा वर्षांची झाली की, स्वतंत्र राहायला लागतात. शिक्षण, नोकरी, विवाह याबाबतीत ही मुले स्वतंत्र असतात.

आपल्याकडे अजूनही प्रेमाच्या, स्नेहाच्या धाग्यात कुटुंबातील सर्वच घटक बांधलेले आहेत. आपल्या आईवडिलांविषयी कृतज्ञतेची भावना तरुणांनी बाळगली तर वृद्धाश्रमांची निर्मिती होणार नाही. आता कायद्याने वृद्धांना संरक्षण मिळाले आहे. मुलांनी वृद्ध आईवडिलांचे संगोपन केलेच पाहिजे, असे हा कायदा सांगतो. पण कायद्यापेक्षा कृतज्ञतेच्या भावनेने या गोष्टी घडल्या तर त्यात गोडवा आहे.

आई हा तुमचा पहिला गुरू आहे. नंतर शाळेतील शिक्षक हे दुसरे गुरुजन आहेत. तुमच्यावर उत्तम संस्कारांचे लेणे चढवून तुम्हाला मोठे करण्यात या सर्वांचा वाटा आहे.

समाजाने, राष्ट्राने, आपल्या संस्कृतीने तुम्हाला आपले मानले आहे. या सर्वांनी तुम्हाला प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष घडविले आहे. म्हणून कृतज्ञतेने त्यांचे ऋण मानले पाहिजेत. समाजऋणांतून मुक्त होण्यासाठी जेव्हा जेव्हा शक्य असेल तेव्हा तेव्हा या समाजपुरुषाची सेवा केली पाहिजे. संस्कृतीने तुम्हाला अस्मिता दिली, राष्ट्राने स्वत्व दिले, आत्मभान दिले, संरक्षण दिले. या सर्वांवर जीवापाड प्रेम करून त्यांच्यासाठी त्याग, सेवा, प्रेम करून कृतज्ञ राहिले पाहिजे.

आपले जीवन फुलविणाऱ्या सर्व घटकांबद्दल कृतज्ञ असले पाहिजे. निसर्ग म्हणजे पंचमहाभूते व या सर्वांना निर्माण करणारा तो जगन्नीयंता. यांची आठवण प्रत्येक क्षणी झाली पाहिजे. प्रत्येक श्वास ही त्याचीच कृपा आहे. आपल्याला मिळालेली शरीरसंपदा ही त्याच्याच प्राणशक्तीमुळे चालते. म्हणून त्या भगवंताबद्दल सदैव कृतज्ञता बाळगावी.

''कृतघ्ने नास्ति निष्कृतिः।'' असे शास्त्रात म्हटले आहे. म्हणजे कृतघ्नपणाला प्रायश्चित्त नाही. इतर कोणतेही पाप प्रायश्चित्ताने धुता येते, पण कृतघ्नपणाचे पापक्षालन होत नाही.

सत्प्रवृत्त माणूस असे पाप कधीही करणार नाही.

३. श्रमप्रतिष्ठा

वैयक्तिक जीवनात श्रमाला श्रेष्ठ स्थान दिले पाहिजे. Work is worship असे म्हटले आहे. कर्तव्य समजून निष्ठेने, मनःपूर्वक काम करावे. आळस हा माणसाचा शत्रू आहे. आळशी माणसाला कसलेही ध्येय गाठता येत नाही. ज्याला उन्नत जीवन जगायचे आहे त्याने सतत कार्यरत राहिले पाहिजे. जी माणसे जीवनात मोठी होतात, त्यांच्या यशाचे व मोठेपणाचे रहस्य त्यांच्या कार्यशीलतेत आहे. महात्मा गांधी कधीही स्वस्थ बसत नसत. फावल्या वेळीसुद्धा सूतकताई चाललेली असे. विनोबा भावेंनी श्रमाला प्रतिष्ठा दिली. त्यांच्या भूदान चळवळीच्या वेळी अनेकांनी हे जवळून अनुभविले.

रयत शिक्षण संस्थेचे संस्थापक कर्मवीर भाऊराव पाटील यांच्यावर महात्मा गांधींच्या स्वावलंबनाच्या विचारांचा खूप प्रभाव होता. कोणतेही काम हलके नाही. वकिलाचे काम व केशकर्तनाचे काम हे मूल्याच्या दृष्टीने सारखेच आहे. महात्मा गांधींनी, तुमच्या वयाचे असताना, महान तत्त्वज्ञ रस्किन व टॉलस्टाय यांच्यापासून या विचारांची प्रेरणा घेतली. आयुष्यभर स्वदेशीचा पुरस्कार केला. कर्मवीर भाऊराव पाटील यांनी संस्थेत शिकणाऱ्या तरुण विद्यार्थ्यांसमोर हे विचार ठेवले, स्वतः आचरणात आणून. रयत शिक्षण संस्थेला भेट देण्यासाठी रशियन नेते कुश्चेव एकदा आले होते. भाऊराव पाटील मुलांच्या समवेत खडी ठेवण्याचे काम करत होते. शिक्षण संस्थेचे कार्य पाहून भारावून गेलेले कुश्चेव यांनी संस्थेला डॉलर्समध्ये भरीव मदत देण्याचे आश्वासन दिले. पण भाऊराव पाटील यांनी नम्रतापूर्वक या मदतीला नकार दिला व पसरलेल्या खडीच्या ढिगाकडे बोट दाखवून म्हणाले, "I do not accept your foreign currency. See, these are the heaps of dollors..." खडीचे ढीग हेच माझे डॉलर्स आहेत असे बाणेदार उत्तर त्यांनी दिले. म्हणूनच 'कमवा व शिका' ही योजना हे संस्थेचे भूषण ठरले. 'श्रम हीच पूजा' असे

मानणाऱ्या भाऊराव पाटील यांना 'कर्मवीर' हा किताब लोकांनी मुंबईच्या समारंभात उत्स्फूर्तपणे दिला. आज संस्थेच्या हजारो विद्यार्थ्यांनी हे तत्त्वज्ञान जीवनात आणून आपले जीवन सार्थकी लावले आहे.

पंडित जवाहरलाल नेहरूंनी तरुण पिढीला संदेश दिला, ''आराम हराम है''. अविरत, अविश्रांत श्रम हाच विकासाचा खरा मंत्र आहे. व्यक्तीच्या जीवनात असो अथवा राष्ट्राच्या, जेथे श्रमाची पूजा होते तेथे उन्नती, वैभव आलेच म्हणून समजावे. एवढासा जपान देश, पण केवढी प्रगती केली. श्रमाच्या जोरावर फिनिक्स पक्ष्याप्रमाणे राखेतून हा देश उभा राहिला. सर्व दृष्टींनी संपन्न झाला. राष्ट्रभक्तीने प्रेरित होऊन या देशातील प्रत्येक माणूस श्रमाची उपासना करतो हे खरेच अनुकरणीय आहे.

'नर करणी करे तो नरका नारायण हो जाए' हे खरेच आहे. मनुष्याने जर ठरविले तर तो उन्नतीच्या शिखरावर चढू शकतो. महापुरुष, महामानव, महात्मा... नव्हे तर ईश्वररूप होण्याची क्षमता त्याच्यात आहे. श्रमाच्या जोरावर हे अनेकांनी सिद्ध केले आहे.

पण दुर्दैवाने आपल्या देशात श्रमाला प्रतिष्ठा प्राप्त झालेली नाही. कमीत कमी काम व जास्तीत जास्त मोबदला अशी येथील मागणी आहे. यापेक्षा अधिक आहे. काम न करता फुकट कसे मिळेल याचा विचार करणारे महाभाग काही कमी नाहीत, म्हणून लॉटरी, जुगार, रेस अशांतून प्रचंड संपत्ती मिळविण्याचे स्वप्न बाळगणारी माणसे काय प्रगती करणार?

परिश्रम व पुरुषार्थच मनुष्याला यश व सुख मिळवून देतात. जसे वाहणारे पाणी शुद्ध असते तसे सतत श्रम करणारा निरोगी असतो व आळशी माणूस साचलेल्या डबक्यासारखा रोगांचे माहेरघर बनतो. म्हणून पुरुषार्थ ही तपश्चर्या आहे व परिश्रम ही एक साधना आहे.

'Empty mind is devils workshop' हे म्हणतात ते काही खोटे नाही. ज्यांना श्रम न करता अनेक गोष्टींचा हव्यास असतो अशी माणसे सुखासीन, भोगलोलुप होतात व व्यसनांनासुद्धा अशीच माणसे बळी पडतात. म्हणून मन कधी रिकामे ठेवू नये. या वयात ही सवय लावून घ्या. फावला वेळ मिळाला तर छंद जोपासा. वेगळे चांगले काहीतरी शिका, कारण कामात बदल हीच खरी म्हणजे विश्रांती असते.

निसर्गातसुद्धा कोणतीही गोष्ट सहज, आयती मिळत नाही. झोपलेल्या सिंहाच्या मुखात आयते भक्ष्य येऊन पडत नाही. एवढ्याशा मुंग्या केवढ्या शिस्तीने अविरत श्रम करीत असतात. दिवस-रात्र चाललेल्या त्यांच्या कामाकडे बघून मन थक्क होऊन जाते. आपण तरी माणसे. बुद्धीची देणगी लाभलेले. श्रमावाचून, अविरत प्रयत्नांवाचून कोणतेही यश जगात गाठता येत नाही हे पक्के मनात ठरवा. कोणतेही काम हलके नसते ही मनाची पक्की धारणा असू द्या. म्हणून घरीदारी, शाळा-कॉलेज, ऑफिस... कुठेही असा, पण पडेल ते काम करण्याची तयारी ठेवा. कोणतेही काम कमी प्रतीचे नसते. म्हणून कष्ट करणाऱ्यांचाही योग्य तो सन्मान करा. स्वतःची कामे शक्यतो स्वतः करण्याची सवय लावून घ्या. अमेरिकेचे भूतपूर्व अध्यक्ष अब्राहम लिंकन स्वतः बुटांचे पॉलिश करायचे. कृतिशील होण्यात आनंद आहे. परिश्रमाचे फळ अवीट गोडीचे असते.

४) चारित्र्य

"Your character is your destiny."

मानवजातीच्या इतिहासात ज्यांची नावे आदराने घेतली जातात त्या सर्वांच्या व्यक्तित्वात चारित्र्याला अग्रस्थान होते. मृत्यूनंतरसुद्धा अशी चारित्र्यसंपन्न माणसे स्मरणात राहतात. त्यांचे पुण्यस्मरण सर्वांना प्रेरणादायी ठरत असते. मग ते ज्ञानेश्वर-तुकारामांसारखे संत असोत किंवा छत्रपती शिवाजी, राणाप्रताप यांच्यासारखे आदर्श राजे असोत, स्वामी विवेकानंदांसारखे भारतीय संस्कृतीचे उद्गाते असोत किंवा सुभाषचंद्र बोस, महात्मा गांधी, टिळक यांच्यासारखे स्वातंत्र्य सेनानी असोत... या सर्व महान व्यक्तींचे चारित्र्य अलौकिक होते. म्हणून त्यांच्या चरित्राचे पोवाडे आपण गातो.

माणूस कितीही ज्ञानसंपन्न व लौकिक दृष्टीने यशस्वी असला, पण त्याच्या जीवनाला चारित्र्याचे अधिष्ठान नसेल तर अशा व्यक्तींकडे आदराने पाहिले जात नाही. सत्ता, संपत्ती, पद, प्रतिष्ठा यांनी संपन्न असलेली व कीर्तिवान ठरलेली माणसे, चारित्र्यात अधःपतन झाल्यावर पालापाचोळ्यासारखी विस्कटून जातात. पायदळी तुडविली जातात.

म्हणून खऱ्या अर्थाने यशस्वी होण्यासाठी मनुष्याला शुद्ध चारित्र्याची बैठक पाहिजे. चारित्र्य म्हणजे शील. शीलवान हा नीतिसंपन्न, गुणसंपन्न असतो. अनेक सद्गुणांनी, मूल्यांनी संपन्न असलेल्या व्यक्तीस चारित्र्यसंपन्न म्हटले जाते. सर्व धर्मग्रंथांमध्ये अशा नैतिक मूल्यांचे सविस्तर वर्णन आले आहे. जगातले सर्व धर्म या शाश्वत मूल्यांचेच वर्णन करतात. दया, क्षमा, शांती, प्रेम, अहिंसा, सत्य, संयम, सहनशीलता, निर्भयता, शुद्धता, शुचिता, दानशीलता, नम्रता, औदार्य, निःस्वार्थता, निरहंकारता, वैराग्यशील, ज्ञानी, सहृदयी, निर्वैरी, त्यागी, व्रती, सेवाशील अशा सर्व प्रकारचे सद्गुण सर्व धर्मांनी स्वीकारले आहेत. या सर्व नीतिगुणांचा समावेश चारित्र्यात होतो.

'चारित्र्याची जडणघडण संस्कारांतून होत असते. यातील एक एक सद्गुण अंगी बाणवण्यासाठी साधनेची आवश्यकता आहे. सहजासहजी आपल्या सवयी, स्वभाव बदलत नसतात. एक एक दुर्गुण घालवताना मनाची होणारी घालमेल शांत करावी लागते. सद्गुणांची पुनःपुन्हा आवर्तने करावी लागतात. सततच्या चांगल्या कृतीतून प्रवृत्ती तयार होते व सवयीतून स्वभाव घडत राहतो व त्यातूनच तुमचे चारित्र्य बनत जाते.

चारित्र्य संवर्धनासाठी आताचे तुमचे वय योग्य आहे. याच वयात तुम्ही बदलू शकता. चुकीच्या संस्काराने अंगवळणी पडलेल्या घातक सवयींना आवर घालू शकता. विचारांनी बुद्धी बदलायची, बुद्धी बदलली की मन बदलते, मन बदलले की, इंद्रिये बदलायला वेळ लागत नाही. इंद्रियांकडून कृती बदलली की, स्वभाव घडत जातो. स्वभाव व चारित्र्य यात सीमारेषा नाहीच. म्हणून उत्तम विचार ही तुमच्या धवल चारित्र्याची गंगोत्री आहे. हे सामर्थ्यशाली विचार तुम्हाला चांगल्या संगतीतून प्राप्त होतील, गुरुजनांकडून मिळतील, ग्रंथवाचनातून बुद्धीत शिरतील.

विवेकबुद्धीने एकदा जे चांगले म्हणून स्वीकारले त्याचा सतत ध्यास घ्या. हे ग्रहण करत असताना जे दोष आहेत ते जाणीवपूर्वक काढून टाका. तुम्ही योग समजून घेतला आहेच. त्या योगाचे आचरण जर तंतोतंत होत असेल तर ही चारित्र्य उभारणी करणे तुम्हाला सोपे जाईल. यम, नियम, आसन यातून ही चारित्र्यनीती दृढ होत असते.

जीवनात काहीही गमावले तरी ते पुन्हा प्राप्त करता येते. पैसा, अपयश, कोणतीही गोष्ट पुन्हा प्राप्त करता येते, पण चारित्र्यावर एकदा शिंतोडे पडले की, ते डाग कोणत्याही प्रायश्चित्ताने धुवून जात नाहीत. 'When character is lost, everything is lost' असे म्हणतात ते काही खोटे नाही.

लोक किंवा समाजमानस असे आहे की, एखाद्याला डोक्यावर घेऊन त्याचा उदोउदो केला जातो. त्याला वंदन करून त्याचा जयजयकार केला जातो, पण एकदा का त्या व्यक्तीच्या चारित्र्यात काही खोट दिसली तर त्या व्यक्तीला पायदळी तुडविले जाते. नुकतेच एक उदाहरण असे घडले. ज्या व्यक्तीच्या पायावर डोके ठेवण्यात धन्यता मानली जात होती, अशा व्यक्तीवर जेव्हा एका तरुणीने विनयभंगाचा आरोप केला तेव्हा लोकांचा संताप अनावर झाला. एका क्षणात इंद्राचे सिंहासन नष्ट झाले. कीर्ती, मान, प्रतिष्ठा... सर्व काही धुळीला मिळाले. पोलीस, कोर्ट यांच्या चकरा सुरू झाल्या. होत्याचे नव्हते झाले.

म्हणून ज्ञानी, यशस्वी अशा सर्वांनी सर्व ईषणांपासून दूर राहावे. वित्तेषणा, दारेषणा निघून जाण्यासाठी चारित्र्याची दृढ उभारणी करावी. कितीही मोह आले तरी मनोनिग्रहाने त्यावर मात करण्याचा संयम आपल्यात असला पाहिजे. सदाचार हा श्वास झाला पाहिजे. एक क्षणसुद्धा कोणाचे वाईट चिंतू नये, कोणाचा द्वेष, मत्सर करू नये, कोणाला लुबाडण्याचा विचार करू नये, दुसऱ्याचे वित्त, स्त्री यांची अभिलाषा बाळगू नये, मद्य, मदिरा अशा कोणत्याही व्यसनांपासून दूर राहावे, 'सत्यं शिवं सुंदरम्' यावर श्रद्धा, प्रेम ठेवून त्याग, सेवा अशा भावनेने दुःखितांची दुःखे दूर करावीत... निदान सहानुभूती दाखवावी. असे सर्व करणे म्हणजेच चारित्र्यसंपन्न होणे.

शिक्षणाचे महत्त्व सांगताना साने गुरुजी म्हणतात, "जीवन सुंदर व यशस्वी करण्यास तीन गुणांची आवश्यकता असते. प्रेम, ज्ञान व शक्ती. प्रेम म्हणजे हृदयाचा विकास, ज्ञान म्हणजे बुद्धीचा विकास व शक्ती म्हणजे शरीराचा विकास."

महात्मा गांधींनी 'यंग इंडिया' या मासिकातून तुम्हा विद्यार्थ्यांना अतिशय मौलिक संदेश दिला आहे. महात्मा गांधी म्हणतात, "विद्यार्थ्यांनो, तुम्ही आशावादी असले पाहिजे. जर तुमच्यामध्ये संयम व त्यागभावना नसेल तर तुम्ही यशस्वी होणार नाही. जीवनात काहीतरी उच्च ध्येय गाठून तुम्हाला खऱ्या अर्थाने यशस्वी व्हायचे असेल तर सद्गुणांची जोपासना करावी लागेल. साधी राहणी व उच्च विचारसरणी हे एका पाश्चात्त्य तत्त्ववेत्त्याचे बोधवाक्य आपल्या हृदयात कोरून ठेवले पाहिजे. शिक्षणातून अहिंसा निर्माण व्हायला पाहिजे. अहिंसा हे दुर्बलांचे हत्यार नाही. ते बलिष्ठांचे आहे. क्षमा हे शूर पुरुषांचे लक्षण आहे आणि चारित्र्यवर्धन हेच शिक्षणाचे अंतिम ध्येय असले पाहिजे. कारण चारित्र्यवर्धनाच्या सखोल पायावरच आपल्या प्राचीन शिक्षण पद्धतीची इमारत उभारलेली आहे."

सत्य, अहिंसा, प्रेम ही तीन मुख्य मूल्ये गांधींनी जगाला सांगितली. सर्व सद्गुणांचे सार या तीन मूल्यांत सामावले आहे. गौतम बुद्धाने प्रज्ञा, शील म्हणजे चारित्र्य यावरच भर दिला. भगवान श्रीकृष्णांनी भगवद्गीतेत या सद्गुणांवरच सर्वात जास्त भर दिला आहे.

म्हणून आतापासून 'चारित्र्य' या मूल्याची जीवापाड जपणूक करा. शुद्ध चारित्र्य व पवित्र अंतःकरण हा तुमच्या संपूर्ण शिक्षणाचा पाया आहे. या देशाचे नागरिक चारित्र्यसंपन्न जेवढे होतील तेवढा भ्रष्टाचाराचा महाराक्षस नष्ट होईल. आपण स्वतः सदाचारी राहणे हीच खऱ्या अर्थाने देशभक्ती आहे. व्यक्तीच्या चारित्र्यावर जसे त्याचे भवितव्य अवलंबून असते तसे समाजाच्या चारित्र्यावर राष्ट्राचे भवितव्य अवलंबून असते.

तरुणांच्या समोर आपल्या राष्ट्रपती डॉ. ए.पी.जे.अब्दुल कलाम यांनी एक शपथ, प्रतिज्ञा घ्यायला लावली. "हृदयात सत्य असले की जीवन सुंदर होते, जीवन सुंदर झाले की, घरात समाधान नांदते. घरात समाधान असल्यावर देशाची प्रगती होते. आणि देशाची प्रगती झाली की, जगात शांतता नांदते." या प्रतिज्ञेद्वारे तरुणाईला साद घालून त्यांना चारित्र्याची जाणीव देऊन त्यांना विज्ञानाधिष्ठित पण नीतिमूल्ये, सांस्कृतिक मूल्ये जपणारा समाज घडविण्याचे अथक कार्य सुरू केले आहे. सत्य हे चारित्र्याचे सर्वांत महान मूल्य आहे.

५) विज्ञाननिष्ठा

२१ वे शतक हे विज्ञानाचे, तंत्रज्ञानाचे युग आहे. विज्ञानाने नेत्रदीपक प्रगती केली आहे. चंद्रावर पुनःपुन्हा स्वाऱ्या होत आहेत, पण आता मंगळावरसुद्धा जाण्याची तयारी चालू आहे. माहिती तंत्रज्ञानाने तर कळस गाठला आहे. पूर्वी जे कल्पनेतही येत नव्हते अशा अनेक गोष्टी आज प्रत्यक्षात आल्या आहेत. सर्वच क्षेत्रांमध्ये विज्ञानाने अभूतपूर्व यश प्राप्त केले आहे. मग ते वैद्यकीय शास्त्र असो नाहीतर खगोलशास्त्र, सूक्ष्मजीवशास्त्र असो नाहीतर प्राणीशास्त्र... कोणतेच क्षेत्र असे राहिले नाही की, ज्यात विज्ञानाने प्रगती केली नाही. आजचे युग हे वैज्ञानिक चमत्कारांचे युग आहे.

शिक्षणक्षेत्रही याला अपवाद नाही. कॉम्प्युटर हा शिक्षणाचा अविभाज्य भाग झाला आहे. ज्ञानाचा, माहितीचा अक्षरशः स्फोट झाला आहे. विज्ञानाने मनुष्याचे भौतिक जीवन सुखी, समृद्ध करण्याचा प्रयत्न केला आहे. सुखाच्या सुविधांची, साधनाची रेलचेल आहे.

तुम्हा तरुणांसमोर हे सर्व घडत आहे. टी.व्ही., कॉम्प्युटर, मोबाईल हे सर्व तुमच्या हाताशी आहे. या सर्व साधनांमुळे जीवनशैली गतिमान झाली आहे. प्रत्येक गोष्ट फास्ट पाहिजे. इन्स्टंट हा परवलीचा शब्द झाला आहे. यशसुद्धा लवकरात लवकर पाहिजे.

अशा या युगात वावरत असताना आपणसुद्धा हा वैज्ञानिक दृष्टिकोन स्वीकारला पाहिजे. विज्ञानाच्या शोधांमुळे सृष्टीतील रहस्यांचे ज्ञान जगाला झाले आहे. शास्त्रज्ञांच्या शोधांमुळे सृष्टीतील चमत्कारांची कारणमीमांसा समजत

आहे. या विश्वात घडणाऱ्या प्रत्येक घटनेमागे निसर्गाचे नियम आहेत. त्यांची जाण आपल्याला होते आहे. अशा परिस्थितीत आपण सर्वांनी अंधश्रद्धांचे समूळ उच्चाटन केले पाहिजे. अज्ञानाने स्वीकारलेल्या अनिष्ट रूढी, गैरसमजुती, परंपरा यांचा त्याग केला पाहिजे. शास्त्रज्ञ जसे विश्लेषण करून घटनांच्या मूलतत्त्वांचा शोध लावतात, त्यामुळे त्यातील सत्य ते शोधून काढतात.

आता केवळ अंधानुकरण करायचे नाही. प्रत्येक घटनेमागे एक सत्य दडलेले असते. पुरावे व विश्लेषण यांच्या आधारांनी हे सत्य पारखून स्वीकारले पाहिजे. आपल्या जीवनात घडणाऱ्या घटनांचा तर्कसंगत कार्यकारणभाव ओळखून त्यानुसार वागणे म्हणजे हा वैज्ञानिक दृष्टिकोन स्वीकारणे होय.

यामुळे बुवाबाजी, देवऋषी, गंडा-दोरा, गुप्तधनासाठी बळी देणे, देवाच्या नावाखाली पशुबळी देणे असे प्रकार कमी होतील. नुकताच महाराष्ट्र सरकारने अंधश्रद्धा निर्मूलनाचा कायदा मंजूर केला आहे. हा दृष्टिकोन एकदा स्वीकारला की, अभ्यास, निरीक्षण, चिकित्सा ही आलीच. सत्यशोधनाच्या या प्रक्रियेमुळे अज्ञान दूर होईल.

जीवनात काही प्रतिकूल, अनपेक्षित घटना घडत असतात. एखादे जीवघेणे दुखणे आपल्या कुटुंबातील व्यक्तीला होत असते. अशा वेळी शहाणी माणसेसुद्धा अंधश्रद्धेला बळी पडतात. आमच्या शेजारीच अशी घटना घडली. स्वतः नर्सचे काम करणाऱ्या चाळीस वर्षांच्या सुशिक्षित स्त्रीला स्तनाचा कॅन्सर झाला. वैद्यकीय उपचार सुरू झाले. एवढ्यात कुटुंबातील काहींनी नाशिकला मिळणाऱ्या आयुर्वेदिक व मंतरलेल्या औषधाचा प्रयोग करण्यास सांगितले. हा उपाय खात्रीलायक आहे असा त्यांचा दावा होता. हे औषध दोन-तीन महिने घ्यावे लागले. पण एवढ्या अवधीत कॅन्सरच्या पेशींनी शरीराचा खूप भाग पोखरला होता. जेव्हा वेदना असह्य व्हायला लागल्या तेव्हा मुंबई गाठावी लागली, पण खूप उशीर झाल्यामुळे केस हाती लागली नाही. शिक्षणामुळे हा वैज्ञानिक दृष्टिकोन येतोच असे नाही. हा दृष्टिकोन जाणीवपूर्वक आणावा लागतो.

परीक्षेला जाताना साधे मांजर जरी आडवे आले तरी लडबडणारे विद्यार्थी आहेत. अमावास्येला शुभ काम करावे लागले तरी मनात पाल चुकचुकते. श्रद्धा असावी पण अंधश्रद्धा नको. श्रद्धा व अंधश्रद्धा हे प्रकरण पुढे येणारच आहे. त्या वेळी आपण याचा खोलवर विचार करू.

विद्यार्थिदशेपासूनच या वैज्ञानिक दृष्टिकोनाचा स्वीकार करा.

६) वेळेचे नियोजन (Time Management)

वेळेचे नियोजन म्हणजे वेळेचे व्यवस्थापन. हे ज्याला जमले त्याला यशाचा मार्ग सोपा झाला. यशसिद्धीसाठी वेळेचे महत्त्व कसे आहे याची चर्चा आपण 'यश' या प्रकरणात थोडीबहुत केली आहे. या ठिकाणी याचा सविस्तर विचार करायचा आहे. तुमच्या व्यक्तिमत्त्व विकासात हे एक स्वतंत्र मूल्य म्हणून त्याचे महत्त्व अधिक आहे.

आजच्या गतिमान, स्पर्धात्मक जीवनामध्ये 'वेळ' या घटकाला खूप महत्त्व प्राप्त झाले आहे. जो मिळालेल्या वेळेचा सदुपयोग करतो तोच नक्की प्रगती करतो. ज्याला वेळेचे भान असते तो वेळ मिळत नाही म्हणून कधीच तक्रार करत नाही. अशी माणसे वेळेचे नियोजन त्या त्या कामानुसार करत असतात. असे वेळेवर सर्व गोष्टी करणाऱ्यांना ताणतणावांना तोंड द्यावे लागत नाही. शांत मनोवृत्तीने तो आपली कामे पार पाडत असतो. अभ्यासाचे, स्पर्धा परीक्षांचे किंवा नोकरीतील कर्तव्याचे नियोजन नसेल तर निष्कारण मानसिक तणावांना तोंड द्यावे लागते.

म्हणून याच वयात वेळेचे व्यवस्थापन करायला शिका. निश्चित ध्येयावर वाटचाल करीत असताना कोणत्या अडचणी येतात त्याचे परीक्षण करा. वेळ नेमका कोणत्या कारणासाठी वाया जातो ते समजून घ्या. या अडचणी आपणच शोधायला पाहिजेत व त्याची उत्तरेसुद्धा. यासाठी आपल्या अभ्यासाचे, कामाचे वेळापत्रक तयार करा व त्यानुसार वागा. हे नियोजन म्हणजे कोणत्या गोष्टी कोणत्या क्रमाने व केव्हा करावयाच्या याचे केलेले नियोजन. वेळ अमूल्य आहे व ती संपून जाणारी साधनसंपत्ती आहे आणि गेलेली वेळ पुन्हा प्राप्त होत नाही याचे भान असले की, हे

व्यवस्थापन काटेकोरपणे जमते. अनेक वेळा आपण अनावश्यक व अगदी किरकोळ गोष्टीसाठी वेळेची अमाप उधळण करतो. हे वेळीच आवरले तर आपण आपले उद्दिष्ट वेळेत गाठू शकतो.

निसर्गसुद्धा वेळ पाळतो. आकाशात तारे-सूर्य-चंद्र वेळेवर उगवत असतात. प्राणी-पक्षीसुद्धा वेळेवर घरट्यात परतत असतात. झाडे वेळेवर फळे देत असतात. हे सर्व सृष्टिचक्र असे चालले असताना आपण बुद्धिमान माणसे मात्र वेळेच्या बाबतीत बेफिकीर असतो. पाश्चात्त्य देशातील लोकांनी सर्व क्षेत्रामध्ये वेळेचे नियोजन अमलात आणले आहे. आपल्या देशातील लोकांची मानसिकता ही अजूनही सरंजामशाहीची आहे. इथे एखादे काम वेळेवर झाले तरच आश्चर्य वाटते.

हे सर्व तुम्ही बदला. स्वतःपासून याची सुरुवात करा. वेळेचे योग्य व्यवस्थापन म्हणजे अर्धे यश व ताणतणावापासून मुक्ती.

सतत बदल हे आजच्या जीवनाचे सूत्र बनले आहे. प्रत्येक गोष्टीसाठी धावपळ, पळापळ ही ठरलेली आहे. सर्वजण धावत आहेत. कोणालाच थांबायची सवड नाही. जो थांबला तो संपला. जरा कुठे गलथानपणा झाला की, तुम्ही स्पर्धेतून बाहेर फेकले गेलाच म्हणून समजा. 'कायदा पाळा गतीचा' हा मंत्र पाळल्याशिवाय गती नाही व प्रगती नाही. सर्वत्र वेळेचे भान ठेवले पाहिजे व सर्व गोष्टी वेळेवर करता आल्या पाहिजेत.

वेळच्या वेळी परीक्षांचे फॉर्म्स भरणे, वेळेत अभ्यासक्रम संपविणे, वेळेवर परीक्षेला जाणे, वेळेत कामे संपविणे ही सवय झाली पाहिजे. मग एकदा हा वक्तशीरपणा अंगवळणी पडला की, मग तो तुमचा स्वभाव बनून जातो. सर्वांगीण व्यक्तिमत्त्वाचा हा एक ठळक पैलू आहे. वेळ पाळणारी माणसे ही सर्वांच्या कौतुकाचा विषय होतो. वेळेचे नियोजन करणारी माणसे ही छोट्या-मोठ्या दैनंदिन गोष्टीतसुद्धा शिस्तप्रिय असतात. त्यामुळे शाळा, कॉलेज, ऑफिस किंवा व्यवसाय अशा सर्वच ठिकाणी प्रभावी ठरतात.

वक्तशीरपणा, नीटनेटकेपणा यावरून व्यक्तीचा सुसंस्कृतपणा दिसून येतो. अशी जीवनशैली तुम्हाला नक्कीच यश मिळवून देते. या यशाबरोबर प्रसन्नता, समाधानसुद्धा वाट्याला येते, हे वेगळेच.

७) नम्रता

नम्रता हा गुण जीवन सुगंधित करणारा सद्गुण आहे. जो निरहंकारी आहे तो नम्र असतो. यशाने हुरळून जात नाही. धनाने मत्त होत नाही. प्रतिष्ठेने गर्विष्ठ होत नाही. ज्ञानाने अहंकारी होत नाही. वृक्ष जसा खूप फळे धारण करतो, पण नम्रतेने वाकलेला असतो, तसा नम्र माणूस जीवनात खूप काही मिळाले तरी गर्वाने फुगत नाही. दुराभिमानाने निष्ठुर होत नाही.

'विद्या विनयेन शोभते' असे म्हटले जाते. नम्रता असेल तर विद्या व विद्यावान सुशोभून दिसतो. अभिमान जरूर असावा पण दर्प नसावा. पुरुषार्थाबद्दल मान ताठ असावी पण दंभ नसावा. कर्तृत्वाला विनयाची झालर असली तर ते कर्तृत्व आनंददायी होते. अशा नम्र व्यक्तीचा कोणीही द्वेष, मत्सर करत नाही. नम्रतेत आत्मीयता असल्याने सर्वांना तो आपलाच वाटतो.

म्हणून कितीही मोठे यश मिळाले तरी घरीदारी सर्व ठिकाणी विनम्रतेने वागा. कारण या यशात केवळ तुमचा हिस्सा नसतो. आई-वडील, समाज यांच्याबरोबर भगवंताची कृपा... या सर्वांनी तुम्हाला यश मिळवून दिलेले असते. म्हणून या सर्वांबद्दल कृतज्ञतेची जाणीव ठेवली, की माणूस नम्र होतो. कृतज्ञतेचे दुसरे रूप नम्रता.

नम्रतेचे एक उदाहरण प्रसिद्ध आहे. एक अमेरिकन पर्यटक स्वीडनमध्ये बसमधून प्रवास करीत होता. बोलता बोलता त्याच्या शेजारच्या प्रवाशाची ओळख झाली. आपल्या देशाच्या लोकशाहीबद्दल अमेरिकन माणसाने गौरवाने सांगितले, "आमच्याकडे लोकशाहीची पाळेमुळे अगदी खोलवर रुजली आहेत. तुम्हाला एखाद्या दिवशी फोन येईल. ओळखा पाहू, कोण असेल? स्वतः अमेरिकेचे राष्ट्राध्यक्ष."

त्या स्वीडन माणसाने नम्रतेने आपल्या देशाच्या लोकशाहीबद्दल निवेदन केले, ''अहो, हे तर काहीच नाही. येथे स्वीडनमध्ये बसमधून प्रवास करताना तुम्ही शेजारच्या माणसाबरोबर गप्पा मारत असताना तो एखादे वेळेस या देशाचा राजासुद्धा असेल.'' यानंतर तो स्वीडिश माणूस दुसऱ्या स्टॉपवर उतरला व निघून गेला. अमेरिकन प्रवाशाला त्यानंतर कळले की, ते खुद्द स्वीडनचे राजेसाहेब होते.

किती सौजन्य व नम्रता! जो माणूस खऱ्या अर्थाने मोठा असतो तो नम्र असतो. पण अर्ध्या हळकुंडाने पिवळी होणारी माणसे उगाचच फुशारकी मारत असतात. उथळ पाण्याला खळखळाट खूप असतो व बिनपाण्याचे ढग उगाचच गरजत असतात. तसे अर्ध्या यशाने अशी माणसे खळखळाट करीत असतात. उद्दामपणा व बढाईखोरपणा, दंभ व दर्प हे सर्व नम्रता नसल्याने निर्माण होतात. इंग्लंडचे मंत्री पार्लमेंटमधून घरी जाताना सायकलवरून जातात, पण आपल्या मंत्र्यांना लवाजमा व लाल दिव्याची गाडी लागते. थोडी अधिक संपत्ती आली की ताठरपणाने वागायला लागतात.

नम्रता म्हणजे भित्रेपणा, लाचारी नव्हे. केवळ आंधळेपणामुळे लोकांचे ऐकणे नव्हे. महात्मा गांधींनी नम्रतेला अहिंसा हे दुसरे नाव दिले. ही अहिंसा म्हणजे भ्याडपणा नव्हे. पांडवांनी कौरवांकडून अतिशय विनम्रपणाने पाच गावे मागितली, पण कौरवांनी उद्दामपणाने ती मागणी अव्हेरली व सांगितले, ''पाच गावेच काय पण सुईच्या टोकावर राहील एवढी जमीनही मिळणार नाही.'' ती न मिळाल्यामुळे महाभारत घडले. शेवटी नम्रतेचा विजय झाला. म्हणून नम्र माणूस आपल्या तत्त्वांना बाधा न आणता व्यवहारात सौजन्याने वागू शकतो.

सद्‌गुणी, सद्विचारी, सुसंस्कृत माणसात नम्रता ही असतेच. ही माणसे बुद्धीने स्थिर असतात व वृत्तीने शांत असतात, म्हणून प्रसन्न असतात.

या वयापासूनच नम्रतेचे पाठ गिरविलेत तर भावी जीवनात यश व आनंद हे दोन्हीही प्राप्त कराल.

८) संयमाचे सामर्थ्य

माणूस स्खलनशील होतो त्याचे कारण त्याच्यात संयमाचा अभाव असतो. संयमी माणसाचे पतन होत नाही. पण असंयमी माणूस केव्हाही आत्मनाश करून घेऊ शकतो. दुथडी भरून वाहणाऱ्या नदीच्या किनाऱ्याला बांध घातले तर पाणी इतस्ततः पसरत नाही. मग बंधाऱ्याच्या रूपाने किंवा धरणाच्या रूपाने मिळणाऱ्या पाण्याचा उपयोग लोककल्याणासाठी केला जातो.

मनुष्याचेसुद्धा असेच आहे. त्याची जीवनशक्ती संयमित, परिमित असेल तर त्याच्या हातून अनेक विधायक कामे होऊ शकतात. तारुण्यात तरी या शक्तीला खूप आवर घालावा लागतो. भावनेच्या आहारी जाऊन आत्मघात करून घेण्यापर्यंत मजल जाते. क्षणिक मोहाला बळी पडून असाध्य रोगांचे बळी होण्याचे प्रमाण आज वाढले आहे. भावनांना योग्य वेळीच आवर घातला तर अशी व्यसने वाढणार नाहीत.

यशस्वी होण्यासाठी 'संयमाचे' सामर्थ्य अंगी बाणवले पाहिजे. 'यश' या प्रकरणात याविषयी आपण अधिक चर्चा केली आहे. या ठिकाणी हा सद्‌गुण म्हणून किती महत्त्वाचा घटक आहे, हे पाहायचे आहे.

चंचल मन नेईल त्या ठिकाणी ज्याची इंद्रिये मागून जात असतात त्याची बुद्धी, प्रज्ञा कधीही स्थिर राहत नाही. खोल पाण्यात असताना, नौकेत वारा संचारल्यानंतर जशी त्याची अवस्था होते तसेच माणूसही सैरभैर होतो. म्हणून इंद्रियांना आवर घालायला शिकले पाहिजे. बुद्धी स्थिर राहिली की मनही शांत होते. कानांनी अभद्र ऐकू नये, जिभेने असत्य, कडू, अहितकारक बोलू नये, हातापायांनी भद्र म्हणजे कल्याणप्रद कर्म करावे, मुखाने काहीही भक्ष्य करू नये, कोणत्याही निंदनीय गोष्टीला स्पर्श करू नये. एकूण आपले जीवन पवित्र व शुद्ध करण्यासाठी या सर्व इंद्रियांना संयमित केले पाहिजे.

कासव या सर्वांचा आदर्श आहे. म्हणूनच मंदिरामध्ये कासवाची मूर्ती दर्शनी ठेवलेली असते. कासव जसे पाहिजे तेव्हा इंद्रिये बाहेर काढते व नको तेव्हा आवरून धरते, त्याप्रमाणे मनुष्याचे आचरण असावे.

क्रोधाला वेळीच आवर घातला नाही तर अनेक अनर्थ घडतात. क्रोध व अहंकार हे माणसाचे नंबर एकचे शत्रू आहेत. तरुणांच्या क्रोधाला तर पारावार नसतो. आजकाल वर्तमानपत्रातील झुंडशाहीच्या बातम्या वाचल्या की तरुणाईबद्दल काळजी वाटते. कुठे राजकीय निवडणुकीतील वैमनस्य, कुठे जातीयतेची तेढ, तर कुठे मानापमानाच्या किरकोळ कारणांवरून नंग्या तलवारी व इतर प्राणघातक शस्त्रे घेऊन बेफाम, बेधुंद झालेली तरुण पिढी! हा फार मोठा चिंतेचा विषय झाला पाहिजे. यात किती तरुणांचा नाहक बळी पडतोय याचा कोणीही विचार करीत नाही. गीतेत या क्रोधाचे वर्णन खूप चांगले केले आहे.

''क्रोधापासून संमोह म्हणजे अविवेक होतो. या अविवेकापासून स्मृतिभ्रम, स्मृतिभ्रंशापासून बुद्धिनाश आणि बुद्धिनाशापासून सर्वनाश होतो.'' (गीता २.६३) (परिशिष्ट ११)

क्रोधाने माणूस स्वतःला विसरतो व एकदा का विवेकभ्रष्ट झाला की, त्याचा आत्मनाश ठरलेला असतो. म्हणून सर्वनाश करणारा हा क्रोध जितका संयमित केला जाईल तेवढे सुख व शांती त्यास मिळेल. क्रोध व नैराश्य याच्यामुळे तरुणांमधील आत्महत्येचे प्रमाण खूप वाढले आहे. म्हणून याला वेळीच आवर घालायला शिका.

महान तत्त्वज्ञ सॉक्रेटीस राग आला की, मौन पाळत असे. एकदा त्याच्या कजाग पत्नीने, जिचे नाव झांटिपी असे होते तिने, नवऱ्याचा हा थंडपणा सहन न झाल्याने त्याच्या डोक्यावर घाण पाण्याची बादली ओतली व रागाने विचारले, ''आता कसे काय वाटते?'' सॉक्रेटीसने शांतपणे उत्तर दिले, ''आकाशात आधी ढगांचा गडगडाट होतो व मग त्यातून वर्षाव होतो.''

राग न येणे हे केव्हाही चांगले, पण आलाच तर तो संयमाने गिळला पाहिजे. नाहीतर क्रोध आपल्याला जाळतो.

आत्मसंयम ही फार मोठी शक्ती आहे. ज्याने मन जिंकले त्याने जग जिंकले. पण जग जिंकूनही मनाला जिंकता आले नाही तर सर्व व्यर्थ. संयमानेच हे शक्य आहे. संयम म्हणजे स्वतःचे स्वतःवर असणारे नियंत्रण. शिक्षणाचे उद्दिष्ट हेच आहे की, त्याने आपले जीवन संयमित करावे. मनुष्य व प्राणी यातील फरक हाच आहे. आपल्यातील असुरी प्रवृत्तींना, विकारांना आपणच गाडले पाहिजे. विकारांना वेळीच आवर घातला नाही तर त्यातून अनेक व्याधी निर्माण होतात. मनोविकारांना बळी पडायचे नसेल तर संयम बाळगा. अन्याय, जुलूम, भ्रष्टाचार, अनिष्ट प्रथा अशा गोष्टींबद्दल जरूर क्रोध यावा, पण तो राग तुमच्या अधीन असला पाहिजे. आपण त्याच्या स्वाधीन होता कामा नये. आपण त्याचे मालक आहोत, सेवक नाही, हे प्रत्येक क्षणी ध्यानात ठेवा. या सर्व विकारांना संयमाचा बांध घातला की, आपली शक्ती व उत्साह विधायक कार्याकडे वळतो.

द्रोणाचार्यांनी आपल्या शिष्यांना दोन पाठ शिकविले. एक होता सत्य बोला. दुसरा पाठ होता - राग संयमित करा. एक आठवड्याने सर्व शिष्यांना त्यांनी विचारले, ''पाठांचा अभ्यास पूर्ण केला का?'' युधिष्ठिर सोडून सर्वजण 'हो' म्हणाले. युधिष्ठिराने पहिला पाठ तयार केला होता पण दुसऱ्याचा अभ्यास झाला नव्हता. तेव्हा गुरू द्रोणाचार्यांना संताप अनावर झाला. त्यांनी युधिष्ठिराला चोप देण्यास सुरुवात केली. मार खाता खाता युधिष्ठिराने उत्तर दिले, ''आचार्य, आपण मला मारत आहात, पण मला अजिबात राग आला नाही. आता खऱ्या अर्थाने माझे दुसऱ्या पाठाचे अध्ययन झाले आहे.'' द्रोणाचार्य मनातल्या मनात खजिल झाले असल्यास नवल नाही.

म्हणून संयम आचरणात आणा. जेव्हा जेव्हा असे प्रसंग येतील तेव्हा तेव्हा संयमाच्या कसोटीला उतरा. संयमाने यशही उजळून जाईल. विवेकाने चांगले-वाईट हे एकदा ठरले की, संयमाने चांगले स्वीकारा व ते कृतीत आणा.

जीवनाचे कल्याण करणारा 'संयम' हा गुण तरुणपणीच स्वीकारा.

प्रकरण अकरावे

दुर्गुण-दोष-विकार यांना दूर ठेवू व ताणतणावातून मुक्त होऊ

तरुणांनो, २१ वे शतक हे ताणतणावांचे म्हणजे stress and strain यांचे युग आहे. तुमच्या भाषेत टेन्शन. सध्याच्या परिस्थितीत याने तुम्हाला एवढे घेरले आहे की, टेन्शनशिवाय तुमचे पाऊल पुढे पडतच नाही. स्पर्धा एवढी जीवघेणी वाढली आहे की, त्यामुळे तुमच्या पालकांनाही या ताणतणावातून जावे लागत आहे. एक एक मार्क मोलाचा ठरत आहे. परीक्षा, अभ्यासक्रमाची निवड, प्रवेशाचे दिव्य, आर्थिक भार, नोकरी अशा सर्व ठिकाणी ताणतणावाशिवाय काहीही प्राप्त होत नाही. ही धावपळ व ताणतणावातील स्थिती ही आपल्या जीवनाची नैसर्गिक अवस्था झाली आहे.

त्यामुळे यश व सुख या दोन्ही गोष्टी मिळणे ही फार मोठ्या भाग्याची गोष्ट झाली आहे. एकाच वेळी या दोन्ही गोष्टी मिळणे हे ज्याला जमले, त्याला आयुष्याचे नेमके गणित साधले असेच म्हणावे लागेल. कारण काही वेळा यश मिळते पण मिळविलेले यश सुखाने भोगण्यासाठी जे आरोग्य किंवा शरीरसंपत्ती लागते तेच आपण यश मिळविण्याच्या नादात गमावलेले असते.

कारण हे ताणतणाव छुप्या पद्धतीने आपल्यावर हल्ले करत असतात. आतून शरीर पोखरत असतात. या ताणतणावांचे अनेक मानसिक परिणाम आतून घडत असतात. मनोजन्य मानसिक आजारामध्ये जेव्हा त्याचे परिणाम होतात तेव्हा ते दृश्य स्वरूपात दिसतात. असमाधान, चिडचिड, कशाचीच आवड नसणे, औदासीन्य, निद्रानाश, वैफल्य, अपयशाची भीती, आत्महत्येची प्रवृत्ती, वैताग, संशय अशी मानसिक अवस्था व्हायला लागते.

आणि याच मानसिक परिणामांतून हळूहळू मनोविकारांचे शारीरिक आजार (Psychosomatic diseases) बळावत असतात. अतिरक्तदाब, पेप्टिक अल्सर, अतिसार, मलावरोध, सांधेदुखी, त्वचारोग, मधुमेह, हृदयविकार, अकाली वृद्धत्वाच्या छटा, मायग्रेन किंवा अर्धशिशी, ॲसिडीटी, तोंड येणे अशा अनेक रोगांना मनोविकारामुळे बळी पडावे लागते. मनोशारीरिक आजार हे मनोविकारांमुळे होतात.

आज समाजात अशा मनोरुग्ण तरुणांची संख्या बेसुमार वाढत आहे. जागतिक आरोग्य संघटनेने दिलेला इशारा आताच अनुभवायला मिळत आहे. २०२० सालापर्यंत या मनोविकार शारीरिक आजारामुळे ४०/४५ टक्के लोक ग्रस्त असतील, असे या अहवालात म्हटले आहे.

बौद्धिक, मानसिक, भावनिक, शारीरिक अशा ताणतणावामुळे हृदयविकार, मधुमेह, रक्तदाब अकाली येत आहेत. पचविशी-तिशीत हे भोगावे लागत आहे. नुकताच एका राजकीय नेत्याचा तरुण मुलगा सभेच्या मंडपाची तयारी करत असतानाच अचानक कोसळला. तीव्र हृदयविकारामुळे तो जागीच गतप्राण झाला होता.

असे अचानक घडले की, चर्चा सुरू होते. कालपर्यंत तो ठीक होता व आज अचानक असे कसे घडले? या मनोविकारांचे हेच वैशिष्ट्य आहे. हे ताणतणाव आधीपासूनच शरीरावर छुपे हल्ले करत असतात. कधी त्याची जाणीव होते तर बऱ्याचदा आपण त्यांना वरवर पाहतो व मग एखाद्या बेसावध क्षणी ते या रोगांच्या रूपात प्रकट होतात. मग आपण जागे होतो, सावध होतो, पण आतली बरीच लढाई त्यांनी जिंकलेली असते.

म्हणून 'Tension is more horrible than atombomb' असे म्हणतात. बोटीमध्ये प्रथम हळूहळू पाणी चढते. बोट भरायला लागते. व एक क्षण असा येतो की ती क्षणात बुडते.

या विकारांमुळे माणसाची अवस्था अशी टायटॅनिकसारखी झाली आहे.

हे सर्व मानसिक व शारीरिक ताणतणावामुळे घडत आहे. म्हणून यांच्या मुळाशी जाऊन या टेन्शनची कारणे समजून घेतली पाहिजेत. ताणतणावाच्या चक्रव्यूहातून बाहेर पडायचे असेल तर तशी परिस्थिती निर्माण होऊ द्यायची नाही. या ताणतणावांची एकदा पक्की ओळख झाली की, तुम्ही सावध व्हाल. 'व्यक्ती तितक्या प्रकृती' म्हणून प्रत्येकात एका विशिष्ट परिस्थितीत तणाव निर्माण होईलच असे नाही. कारण ही तणावनिर्मिती त्या व्यक्तीच्या मानसिकतेवर व प्रवृत्तीवर अवलंबून असते. अत्यंत संवेदनशील मनुष्य या तणावाखाली चटकन येतो, पण विवेकी, संयमशील मनुष्य टेन्शनखाली येईलच असे नाही. भीतीच्या छायेखाली वावरणाऱ्यांना ताणतणावांची भीती अधिक.

तणावाखाली अभ्यास करणाऱ्यांना या मानसिक तणावांचे परिणाम भोगावे लागतात. ऐन परीक्षेच्या वेळी छातीत धडधडणे, घशाला कोरड पडणे, जेवण न जाणे, घाबरून लघवी-संडास होणे, अंग थरथरणे, काही सुचेनासे होणे, चिडचिड करणे ही सर्व मानसिक आजाराची लक्षणे आहेत. ही लक्षणे दिसू लागल्यावर वेळीच जर सावरले नाही तर पुढे रक्तदाब, मधुमेह... अशा शारीरिक व्याधींना तोंड द्यावे लागते. या तणाव प्रतिक्रियेमुळे शरीरात काही विशिष्ट बदल घडून येतात व ठरावीक प्रकारच्या आजारांना अधिक जोर प्राप्त होतो. या ताणतणावग्रस्त अवस्थेत रक्तातील साखर, मेदाम्ल व कोलेस्टेरॉल वाढतात. रोगप्रतिकारशक्ती कमी होते. सतत तणावाखाली असणारा माणूस लवकर म्हातारा होतो. आत्यंतिक ताणांमुळे अकाली हृदयविकार होतो, कारण रक्तदाब व कोलेस्टेरॉल वाढलेले असते. ही तणावप्रक्रिया इन्शुलिनविरोधी असते. त्यामुळे रक्तातील साखर वाढते. म्हणून मधुमेह होऊ शकतो.

आधी मनोविकार व नंतर मनोजन्य शारीरिक व्याधी असे हे दुष्टचक्र आहे. या रोगांना इतरही कारणे असू शकतात, पण ताणतणाव हे सर्वांत मोठे कारण आहे.

भीती, क्रोध, अतिमहत्त्वाकांक्षा, द्वेष, ईर्ष्या, मत्सर, चिंता, आत्मविश्वासाचा अभाव अशा नकारार्थी भावनांमुळे तणावप्रक्रिया वाढते. भीतीने मनुष्य पांढराफटक पडला असे आपण म्हणतो त्या वेळी त्वचेचा रक्तपुरवठा कमी झालेला असतो, क्रोधाने लाल होतो व आपली विवेक बुद्धी गमावतो. मग असा माणूस केव्हा काय करील हे सांगता येत नाही. चिंता ही तर चितेसारखी जाळत असते. मत्सराने मनुष्य आतून सतत अशांत असतो. ईर्ष्येने इंद्रियांची कसमस वाढत असते, आत्मविश्वास गमावला की, औदासीन्य व असमाधान येते.

हे सर्व विकार तणावनिर्मिती करीत असतात. त्यामुळे आपल्या विवेकबुद्धीने या विकारांना वेळीच आवर घातल्यास ही तणावनिर्मितीच होणार नाही. उत्तम विचारांनी वेळीच आपल्या वर्तनात बदल केल्यास हा ताणतणाव वाढणार नाही. उदा. अतिमहत्त्वाकांक्षा किंवा अतिहव्यास असेल तर असा माणूस मिळालेल्या यशाने कधीच समाधानी नसतो. मिळालेल्या धनसामग्रीवर तृप्त नसतो. हा हव्यास व अतृप्ती अशा माणसाला सतत तणावाखाली ठेवत असतात, पण विवेकबुद्धीने अशा माणसाने आपल्या इच्छा-आकांक्षा संयमित केल्यास व आहे त्यात समाधानी राहिल्यास तो तणावमुक्त होऊ शकतो. "आहे त्यात समाधानी" याचा अर्थ प्रयत्न करूनही शेवटी जे वाट्याला आलेले आहे त्याबद्दल उद्विग्न न होणे. शांतपणे ते स्वीकारल्यास व वस्तुस्थितीची जाणीव ठेवून वागल्यास ताणतणाव वाट्याला येणार नाहीत.

ताणांचे काही प्रकार

१) विधायक व विघातक ताण

संशोधक दिवसरात्र संशोधनात रमलेले असतात. तहानभूक याचीसुद्धा त्यांना भ्रांत नसते. सतत कष्ट व बुद्धीला श्रम होत असताना व तणावाखाली असतानासुद्धा शांत असतात. एखादे समाजकार्य करीत असताना काही जण स्वतःला झोकून देतात. कोणत्याही संकटाची तमा बाळगत नाहीत. एखादा छंद जोपासताना, मग तो गिर्यारोहणाचा असो नाहीतर एखादा खेळ, पण त्यात ते जीवाचीही पर्वा करीत नाहीत. नवीन उद्योग सुरू करताना दिवसरात्र

काम करूनसुद्धा आनंदी राहणारी माणसे असतात. हुशार मुले अभ्यास करताना वेळेचे भान ठेवत नाहीत. अहोरात्र नंबरात येण्यासाठी झटत असतात... हे सर्वजण ताणतणावाखालीच वावरत असतात. पण हा ताण ते आपल्या आवडीच्या विषयात घेत असतात. आपल्याला हव्या असणाऱ्या कामात कितीही कष्ट पडले तरी ते हसतखेळत आनंदाने स्वीकारलेले असतात. त्यात कर्तृत्वाचा, यशपूर्तीचा आनंद असतो, म्हणून हा आवडणारा ताण. याला युस्ट्रेस किंवा विधायक ताण म्हणतात.

याउलटचे ताण म्हणजे डिस्ट्रेस किंवा विघातक ताण. जवळच्या व्यक्तीचा अपघाती मृत्यू, घटस्फोट, दिवाळे वाजणे, अतिश्रम, तुरुंगवास किंवा एकटेपणाचे असहाय्य जगणे, बेकारी, मत्सर व द्वेषापोटी काही वाईट करणे, पापप्रवृत्ती, अतिमहत्त्वाकांक्षा, अतिहव्यास यामुळे येणारा ताण हा विघातक असतो. नैराश्य, अतृप्ती यामुळे हे विघातक ताण शरीराची हानी करतात.

२) शारीरिक ताण

अतिश्रम किंवा अतिविश्रांती, उपासमार किंवा अति खाणे, तीव्र थंडी किंवा उष्ण्यात राहणे, रोग, अपघात किंवा वेदना यामुळे येणारे ताण हे शारीरिक असतात. बायपास सर्जरी किंवा कॅन्सर, क्षय, एड्स अशा रोगांचे निदान झाल्यावर संबंधित व्यक्तीचा व कुटुंबातील व्यक्तींचाही हा शारीरिक ताण वाढतो. शरीर तणावग्रस्त होते व मनही.

३) बौद्धिक ताण

स्पर्धा परीक्षांना बसताना अतिबौद्धिक काम करावे लागते. परीक्षेच्या वेळी खूप अभ्यास करूनसुद्धा ताण येतो व कमी अभ्यास झाल्यामुळेही ताण येतो. डॉक्टर्स, वकील अशा व्यक्तींना महत्त्वाच्या व निर्णायक केसीसमध्ये ताण येतो. अर्धा किंवा एक मार्क यामुळेसुद्धा नंबर जाण्याची भीती असते. अशा वेळी या बुद्धिमान विद्यार्थ्यांनासुद्धा ताण येतो. काही संवेदनाशील माणसे आता जगाचे कसे होईल, या काल्पनिक भीतीने उगाचच चिंतातुर असतात. हे सर्व ताण बौद्धिक स्वरूपाचे असतात.

४) भावनिक ताण

प्रेमभंग किंवा अत्यंत जवळच्या व्यक्तीने केलेली फसवणूक, आपल्या अस्मितेला लागलेला धक्का, अचानक लागलेली लॉटरी किंवा झालेले नुकसान, परदेशी जायला मिळालेली संधी, अचानक मिळालेले यश, अपत्यप्राप्ती, प्रेमात पडणे किंवा लग्न ठरणे, नोकरीचा आलेला कॉल किंवा स्पर्धा परीक्षेत मिळालेले यश... अशा अनेक गोष्टींतून भावनिक ताण वाढत असतात. यातील काही विधायक तर काही विघातक असतात. त्यामुळे अतीव आनंदाच्या वेळीही सावरावे लागते व अतीव दुःखाच्या वेळीही.

एक गमतीशीर उदाहरण देतो. एका माणसाला घेऊन त्याचे नातेवाईक एका डॉक्टरकडे आले. सर्वांनी त्या मनोविकारतज्ज्ञांना विनंती केली की, ''आम्ही घेऊन आलेल्या माणसाला पंचवीस लाखाचे बक्षीस मिळाले आहे. अजून त्यांना ही गोष्ट आम्ही सांगितली नाही. कारण अति आनंदामुळे त्याचे बरे-वाईट काही होऊ नये म्हणून आम्ही दक्षता घेत आहोत.'' डॉक्टर म्हणाले, ''काही काळजी करू नका.'' एवढे आश्वासन दिल्यावर डॉक्टरने त्या माणसास तपासले. मनाची तयारी व्हावी म्हणून एक एक प्रश्न विचारावयास सुरुवात केली.

''समजा तुम्हाला अचानक पाच लाख रुपये मिळाले तर काय कराल?''

त्या माणसाने उत्तर दिले, ''मी एक चार चाकी गाडी घेईन व घरातील लोकांना आनंद देईन.''

डॉक्टर म्हणाले, ''पंधरा लाख मिळाले तर काय कराल?''

''एक छोटेसे घर घेईन व उरलेले बँकेत ठेवीन.''

पुन्हा प्रश्न विचारला, ''पंचवीस लाख मिळाले तर काय कराल?''

त्याने उत्तर दिले, ''निम्मे पैसे तुम्हाला देईन.''

एवढे ऐकल्यावर डॉक्टर अचानक खाली कोसळले, हर्षातिरेकाने व हृदयविकाराचा झटका आल्यामुळे.

तात्पर्य असे की, मनुष्याला अतीव दुःखही पेलता येत नाही व अतीव आनंदही सहन होत नाही.

दोन्ही वेळा ताणतणाव होणार नाहीत अशी मनःस्थिती व्हायला पाहिजे.

५) सामाजिक व नैसर्गिक ताण

आतापर्यंत आपण व्यक्तीच्या जीवनात येणाऱ्या ताणतणावांबद्दल चर्चा केली. माणूस हा समाजशील प्राणी आहे. 'Man is social animal.' समाजापासून तो वेगळा राहू शकत नाही. त्यामुळे राजकीय, सांस्कृतिक, धार्मिक, आंतरराष्ट्रीय घटनांचा परिणाम सर्वांवरच होत असतो. तरुणांच्या भवितव्यावर परिणाम करणारे प्रश्न त्यांच्यात ताणतणाव निर्माण करीत असतात. जागतिकीकरणाने संपूर्ण समाजजीवन ढवळून निघाले आहे. औद्योगिक क्षेत्रावर बेकारीचे सावट आले आहे. कित्येक उद्योग बंद पडले आहेत. मुंबईतील गिरण्या असोत नाहीतर कोल्हापुरातील शाहू मिल असो. लघुउद्योग तसेच मोठमोठे कारखाने यावर संकट आले आहे. सरकारी नोकऱ्यांचे प्रमाण कमी झाले आहे. जागतिक बँकेच्या नियंत्रणाचा तरुणांच्या भवितव्यावर परिणाम झाला आहे. स्वदेशी चळवळीचा जोर वाढत आहे. बेकारी अतोनात वाढल्यामुळे ताणतणाव वाढतो आहे. अशा वेळी ही तरुणाई दिशाहीन होऊन भरकटली जाण्याची शक्यता निर्माण झाली आहे. त्यामुळे कुठे काही मनाविरुद्ध घडले की, दंगली उसळतात. क्षणात जमाव हिंसक बनतो, जाळपोळ होते, प्रसंगी गोळीबार व जीवितहानी. सांस्कृतिक जीवनातील अयोध्या प्रश्न असो किंवा दलितांचे प्रश्न असोत, काश्मीर प्रश्न असो नाहीतर बेळगावच्या सीमावादाचा, मुंबईतील बॉम्बस्फोट, कारगील युद्ध, बाबरी मशीद अशा अनेक घटनांमुळे सामाजिक ताण वाढत असतो व आपण सर्वचजण त्यामुळे प्रभावीत होत असतो.

सुनामी, लातूर भूकंप, अवर्षण, प्रचंड थंडी किंवा उष्णता, बर्ड फ्ल्यूसारखे अचानक उद्‌भवणारे रोग, पर्यावरण व प्रदूषण, वादळे अशा नैसर्गिक आपत्तीसुद्धा व्यक्तीच्या व समाजाच्या जीवनात ताणतणाव निर्माण करतात.

एकाच वेळी एका घटनेचे वेगवेगळे परिणाम वेगवेगळ्या व्यक्तीवर होत असतात. व्यक्तीच्या स्वभावानुसार हे घडत असते. एखादी व्यक्ती परिस्थितीशी जुळवून घेते तर दुसरी हतबल होते. एक आशावादी असतो व दुसरा निराशावादी. एक शांत प्रवृत्तीचा तर दुसरा शीघ्रकोपी... त्यामुळे ताणतणावांची तीव्रता कमी-अधिक असते.

ताणतणाव हे जीवनात अपरिहार्य आहेत. यापासून दूर पळून जाता येणार नाही. म्हणून ते सहनशक्तीने जुळवून घेतले पाहिजेत. प्रसंगी त्यावर मात केली पाहिजे. काही ताण तात्कालिक स्वरूपाचे असतात, तिथे आपण तडजोड करतो; पण काही ताण असह्य असतात. त्यांचा बराच काळ परिणाम होत असतो. त्यामुळे शरीरावर व्हायचे ते अनिष्ट परिणाम होतच असतात.

१९५८ साली मी मॅट्रिकला होतो. फॉर्म परीक्षेच्या वेळी, माझ्या आईने स्टोव्हवर भाकरी करून दिली व मी परीक्षेला गेलो. मी घरातून बाहेर पडल्यावर काही वेळातच स्टोव्हवरच्या अपघाताने ती जखमी झाली. दोन दिवसातच तिचे देहावसान झाले. या प्रसंगातून माझ्या जीवनात जो ताण निर्माण झाला व त्यातून जे नैराश्य आले ते केवळ असह्य होते. माझ्यासाठीच व माझ्यामुळेच ती घटना घडली अशी अपराधित्वाची भावना मूळ धरून राहिली. परीक्षा नसती तर?

असे अनेक अनपेक्षित प्रसंग जीवनात येत असतात. दुःखद प्रसंगामुळे जे ताणतणाव निर्माण होतात त्यांचे खोलवर परिणाम मनावर झालेले असतात. दारुण नैराश्यातून फार मोठी पोकळी निर्माण होते.

रस्त्यावर होणाऱ्या वाहन-अपघातांचा जर सर्व्हे केला तर काही ठरावीक निष्कर्ष त्यातून निघतात. अत्यंत दुःख व पराकोटीचा आनंद हे दोन्हीही अपघातांना कारण असतात. अन्त्यविधी आटोपून येत असताना किंवा लग्नसमारंभ उरकून येत असताना अनेक अपघात घडतात. ताणतणावांच्या अवस्थेत असताना ड्रायव्हिंग करणे

नेहमीच धोक्याचे असते. तरुणांची मने तर अधिक संवेदनाशील असतात. बेफिकीर, भन्नाट, बेदरकार होऊन ड्रायव्हिंग करताना वेगाची नशा काही और असते. थोडीशी चूकसुद्धा अशा वेळी प्राणघातक ठरते.

काही खेळाडू अशा जीवघेण्या ताणतणावाखाली येतात व मैदानावरच त्यांची प्राणज्योत मालवते. आंतरराष्ट्रीय दर्जाचे असे अनेक खेळाडू प्राणास मुकले आहेत. शेअर बाजार, वायदे बाजार, रेसकोर्स, निरनिराळे द्यूत प्रकार अशा ठिकाणी या ताणतणावांमुळे माणसे हृदयविकाराला बळी पडतात.

जीवनात ताणतणाव हे येतच राहणार. त्यांचे स्वरूप वेगवेगळे असते एवढेच. म्हणून आपली जीवनशैली बदलली पाहिजे. या तरुण वयातच तुम्ही सावध व्हा व काही पथ्ये जरूर पाळा. ताणतणावातून मुक्त होण्याचे तंत्र अवगत करा. हे मुक्त होणे तुमच्या हाती आहे. तुमच्या मानसिकतेवर अवलंबून आहे. To be or not to be - करावे की करू नये अशी अवस्था अनेक वेळी जीवनात येणार. महाभारत युद्धाच्या वेळी अर्जुनाने धनुष्यबाण खाली ठेवले व मी युद्ध करणार नाही असे त्याने भगवान श्रीकृष्णाला सांगितले. अर्जुन त्या वेळी मोहग्रस्त झाला होता. नेमके काय करावे हे त्याला सुचेनासे झाले होते. कर्तव्याचे भान राहिले नव्हते. स्वधर्म विसरला होता. अशा किंकर्तव्यमूढ झालेल्या अर्जुनाला त्याच्या क्षात्रधर्माची आठवण करून देण्यासाठी भगवंताला अख्खी गीता सांगावी लागली. तेव्हा कुठे अर्जुनाचा मोह नाहीसा झाला. आता मी यापुढे तुझ्या वचनाप्रमाणे वागेन असे वचन त्याने भगवंताला दिले. (अ. १८.७३)

अर्जुनाच्या रथाचा सारथी भगवान श्रीकृष्ण स्वतः होते. आपल्या जीवनरथाचे सारथी आपणच आहोत. आपली बुद्धी, आपला विवेक, आपल्या अंतरीचा ज्ञानदिवा, आपली सदसद्विवेक बुद्धी हीच आपल्याला तारणारी आहे. तोच आपल्या जीवनाचा सारथी आहे.

हे आपण पहिल्या प्रकरणात अभ्यासले आहे. ताणतणावांच्या वेळी आपली बुद्धी स्थिर ठेवण्याची हातोटी जर तुम्हाला गवसली तर या मानसिक व शारीरिक व्याधीतून तुम्ही मुक्त झालात असे समजावे. आपण मनाचे व्यवहार पाहिले. मन शांत, स्थिर ठेवण्यासाठीचे उपायही अभ्यासिले. योग, ध्यान, प्राणायाम यातून मन व बुद्धी स्थिर होते. मनाच्या सतत उचंबळणाऱ्या वृत्तींचा निरोध होतो. भावना संयमित होतात. ताणतणावातून मुक्त होण्याचा हा हमखास उपाय आहे. हीच संजीवनी आहे.

याचा मी पुनःपुन्हा उच्चार करीत आहे. कारण २१ व्या शतकातील या धोक्यांपासून जर आपला बचाव करायचा असेल तर जीवनशैली बदलणे हाच पर्याय आहे. या जीवनशैलीत बाह्य व्यक्तिमत्त्वाबरोबर आपले आंतरिक व्यक्तिमत्त्वही विकसित झाले पाहिजे. बाह्य व्यक्तिमत्त्व विकासाचे शिक्षण बाहेरच्या जगात उपलब्ध आहे. पण आंतरिक विकासाचे शिक्षण हे स्वतःच मिळवायचे असते.

अंतर्निष्ठ तितुके तरले ।
बहिर्निष्ठ ते बुडाले ।। (संत रामदास)

"केवळ बहिर्निष्ठ राहिले ते नक्की बुडाले पण जे अंतर्निष्ठ आहेत ते मात्र तरले."

किती अर्थपूर्ण व मार्मिक वचन आहे हे! म्हणून दोन्हींचा समन्वय साधला पाहिजे. मन, बुद्धी, चित्त, अहंकार यांचा विकास म्हणजे अंतर्निष्ठता व सर्व इंद्रियांचे बाह्य व्यवहार म्हणजे बहिर्निष्ठता. कारण आपली इंद्रिये ही सदैव बहिर्मुख असतात.

ताणतणावांतून मुक्ती हवी असेल तर आपले आपण आत्मपरीक्षण करायला शिका. स्वतःत डोकावून पाहायला शिका. मग आपली आपणालाच ओळख व्हायला लागेल. आपले विकार आपल्याला जाणता आले पाहिजेत. आपले दोष व दुर्गुण हे जाणून घेता आले पाहिजेत. माझ्यातल्या कोणत्या विकारामुळे माझी मनःशांती ढळते व माझा कोणता दुर्गुण माझ्या दुःखाला कारणीभूत आहे, याचे जर वेळीच ज्ञान झाले तर या सर्वांपासून मुक्त होण्याचा प्रयत्न आपण करू शकतो.

पाहावे आपणांसी आपण । या नांवे ज्ञान ।। (संत रामदास) (परिशिष्ट १२)

आपली आपणाला यथार्थ ओळख होणे हेच खरे ज्ञान. शाळा-कॉलेजात जे आपण ज्ञान म्हणून मिळवितो ती खरे म्हणजे त्या त्या विषयाची माहिती असते. 'Information is totally different than knowledge.' स्वतःचे गुणदोष समजायला लागले की, आपण सावध राहतो. उदा. माणूस जेव्हा एखाद्याचा मत्सर करतो त्या वेळी त्याचेच नुकसान होत असते. ज्याचा मत्सर करतो तो मजेत असतो पण मत्सरी माणसाची झोपसुद्धा उडालेली असते. सर्व ठिकाणी त्याला त्याचीच आठवण होत असते. त्यामुळे मत्सरी माणसाचे सुख हरपते. वाईट इच्छा निर्माण झाल्यामुळे मत्सरी माणूस दुःखी होतो. द्वेष-मत्सराने कोणाचेही भले होत नाही.

प्रत्येक दुर्गुण हा असा आहे. मग तो क्रोध असो अथवा स्वार्थ, दंभ असो वा दर्प, अहंकार, अज्ञान, निष्ठुरपणा अथवा कठोरपणा... थोडक्यात, प्रत्येक सद्गुणाच्या विरोधी असणारी वृत्ती म्हणे दुर्गुण. रावण खूप विद्वान व श्रेष्ठ भक्त होता. पण या दुर्गुणांनी तो राक्षस ठरला. दुर्गुणांनी विद्वान व उच्चपदस्थसुद्धा चारित्र्यभ्रष्ट होतात. त्यांची प्रतिष्ठा धुळीला मिळते. एक दुर्गुणसुद्धा माणसाला शीलभ्रष्ट करतो व जीवन उद्ध्वस्त होण्यास कारणीभूत ठरतो. म्हणून या दुर्गुणांना असुरी किंवा राक्षसी संपत्ती असे म्हटले आहे व सद्गुणांना दैवी संपत्ती.

विकार किंवा दुर्गुण आला की, ताणतणाव आलाच म्हणून समजावे. मग ताणतणावांचे जे परिणाम आहेत ते भोगणे क्रमप्राप्तच होते. सद्गुण हे सत्त्वगुणांनी निर्माण होतात तर दुर्गुण ही तमोगुणांची निर्मिती आहे. या दुर्गुणांनी केवळ अशांती, अज्ञान निर्माण होऊन जीवन दुःखमय होते. आंतरिक कुरूपता ही या दुर्गुणांनी बनत असते. म्हणून दुर्गुणांना अंतःकरणात स्थान देऊ नका. अंतःकरणात गुण-दोष दोन्हीही असतात. राम-रावण, अमृत-विष हे दोन्हीही आहेत. या दुर्गुणांचे निर्मूलन करून गुणांचा विकास करणे हे उन्नत माणसाचे लक्षण आहे. काम, क्रोध, लोभ, मोह, दंभ, द्वेष, अहंकार, स्वार्थ, निर्दयता, मत्सर, अज्ञान, असत्य, अनैतिकता... हे सर्व दोष म्हणा किंवा दुर्गुण व्यक्तीच्या जीवनात सतत ताणतणाव निर्माण करतात.

तणावमुक्तीसाठी या दुर्गुणांच्या ठिकाणी सद्गुणांचा प्रभाव वाढवायचा. द्वेष-मत्सराच्या ठिकाणी प्रेम, निर्दयतेच्या ऐवजी दया, क्रोधाच्या जागी संयम, शांती, स्वार्थाऐवजी निःस्वार्थता, मोह घालविण्यासाठी संयम, अहंकाराच्या ठिकाणी नम्रता... अशा विधायक वृत्तींना समृद्ध करायचे. हाच तणावमुक्तीचा राजमार्ग आहे. जो सद्गुणी असतो तो सदैव तणावरहित स्थितीत म्हणजे आनंदात असतो व विकारी, दुर्गुणी मनुष्य सतत तणावाखाली राहतो. म्हणून तो सदोदित दुःखी, चिडचिडा असतो.

या दुर्गुणांमुळेच माणसे व्यसनाधीन होतात. व्यसने आली की, पुन्हा ताणतणावांचा जोर वाढतो. दुःख कमी करण्यासाठी किंवा ताण असह्य झाले म्हणून मद्याचा आधार घेतात. इतरही नशिल्या पदार्थांचा आश्रय घेतात. पण यांचा परिणाम विनाशाकडेच अधिक होतो.

जगात संपूर्ण गुणी कोणी नसतो. तसेच संपूर्ण दोषीही कोणी नसतो. गुणदोषांची सरमिसळ आपल्या आयुष्यात असते. या तरुण वयापासूनच त्यातले दोष कसे कमी करायचे व गुण कसे वाढवायचे याचे तंत्र समजून घ्यायचे आहे. To err is human. चूक होणे किंवा करणे हा मनुष्याचा सहजस्वभाव आहे. पण वेळीच ती चूक दुरुस्त करणे हे मनुष्यत्व आहे. आपल्या गुणांबद्दल अहंकार बाळगू नये व दुसऱ्याच्या दोषांचा तिरस्कारही करू नये. इतरांच्या दोषांचा त्रास होत असेल तर शक्य तो अलिप्ततेने राहा. सबंध जग गुण-दोषांनी भरलेले आहे. आधी आपण आपल्यापासूनच सुरुवात करू. गुणांची वृद्धी जेवढी करू तेवढे आपण ताणतणावापासून मुक्त होऊ.

ताणतणावातून मुक्त होण्यासाठी आणखी काही उपाय आहेत. त्याबद्दल सविस्तर चर्चा आपण पुढील काही प्रकरणांत करणार आहोत. इथे त्यासंबंधी ओझरता उल्लेख करणे गरजेचे आहे.

मनापासून केलेल्या प्रार्थनेने खूप चांगले परिणाम अनुभवायला येतात. श्रद्धा व धार्मिकतेने मनुष्यात सात्त्विकता वाढते. श्रद्धावान माणसे ताणतणावातसुद्धा शांत व संयमी राहतात. डोळस श्रद्धेचे बळ प्रचंड आहे. "श्रद्धावान

लभते ज्ञानं" (४.३९) (परिशिष्ट १३) श्रद्धावान माणसाला इंद्रिय संयमन करून ज्ञान मिळते व ज्ञान प्राप्त झाले की, शांती प्राप्त होते, असे भगवान श्रीकृष्ण गीतेत सांगतात. अंधश्रद्धा नको पण डोळस श्रद्धा पाहिजे. श्रद्धा माणसाला धीर देते. मनोबल वाढवते. चिरंतन मूल्यांवर श्रद्धा ठेवा. या सृष्टीच्या सर्जकांवर श्रद्धा ठेवा. आपले आई-वडील, गुरुजन, देव, देश, धर्म अशा सर्वांवर नितांत श्रद्धा ठेवा व शेवटी स्वतःतील अंगभूत सामर्थ्यावरसुद्धा श्रद्धा, आत्मविश्वास राहू द्या. ही आत्मश्रद्धा वेळोवेळी तुम्हाला श्रेयाचा मार्ग दाखवील. या श्रद्धेच्या बळावर पंगूसुद्धा पर्वत चढून जातो. अतिशय जीवघेण्या गंभीर दुखण्यातसुद्धा श्रद्धावान माणसे विचलित होत नाहीत. आत्मविश्वास, आत्मश्रद्धा यांच्या बळावर तुम्ही अनेक अडथळे पार करू शकाल. परीक्षेच्या वेळी कसलेही ताणतणाव निर्माण होणार नाहीत. स्पर्धा परीक्षा, मुलाखती, अभ्यासक्रम निवड अशा अनेक निर्णायक वेळी तुम्ही शांत व निश्चयी मनाने वाटचाल कराल.

यामुळे तुमच्या मनात केव्हाही न्यूनगंड निर्माण होणार नाहीत. मनात होकारार्थी विचार निर्माण होतील. ही सकारात्मकता तुम्हाला कोणत्याही प्रकारच्या ताणतणावातून मुक्त करील.

श्रद्धा विवेकपूर्ण असेल तर त्यांचे अंधश्रद्धेत रूपांतर होत नाही. विवेकी श्रद्धाच माणसाला तणावमुक्त करते. प्रार्थना मनोभावे करा. ज्या महान विभूतींवर तुमची श्रद्धा असेल त्या व्यक्तींनी केलेल्या उपदेशाचे, तत्त्वज्ञानाचे, विचारांचे अनुकरण करा. मग ते विवेकानंद असोत अथवा कोणी शास्त्रज्ञ, बाबा आमटेंसारखे समाजसुधारक असोत अथवा राष्ट्रपती अब्दुल कलाम... या महान व्यक्तींनी स्वतः आचरून लोकांना दिव्य संदेश दिला आहे. श्रद्धेने हे सर्व स्वीकारा.

पूजा-प्रार्थना, ध्यानधारणा, योग यामुळे मन स्थिर, शांत, प्रसन्न, एकाग्र व तणावमुक्त होते. म्हणून दिवसातील ठरावीक वेळ यासाठी खर्च करा. यातून मिळालेल्या अधिक ऊर्जा, तुमचे जीवन संपन्न करतील. तुम्हाला अधिक यश मिळवून देतील. शास्त्रीय कसोट्यांवर हे सर्व सिद्ध झाले आहे. विज्ञान व श्रद्धा यांचा हा असा समन्वय साधला तरच समतोल जीवन घडू शकते. विवेकनिष्ठ श्रद्धेने आत्मबल वाढते. त्यामुळे त्याला ताणतणावाची भीती बाळगण्याचे कारणच नाही.

❋❋❋

प्रकरण बारावे

धर्म-संस्कृती, देव-देश याबद्दल कृतज्ञता व गर्व बाळगा

तरुणांनो, व्यक्तिमत्त्व विकासाच्या मार्गातील अत्यंत महत्त्वपूर्ण अंगाचा आपण आता विचार करणार आहोत. धर्म, संस्कृती, देव आणि देश यांना समजून घेतल्याशिवाय व्यक्तीची व पर्यायाने समाजाची खरी प्रगती होणारच नाही. आपण ज्यात जन्माला आलो तो धर्म, ज्या भूमीवर जन्माला आलो तो देश, जी मूल्ये अथवा जीवनपद्धती स्वीकारून आपण जगत असतो ती संस्कृती आणि या सर्वांचा नियंता जो ईश्वर यांचे आपणास ज्ञान नसेल तर आपले व्यक्तिमत्त्व परिपूर्ण होणार नाही.

आज धर्म, संस्कृती यावर सर्व बाजूंनी हल्ले होत आहेत. धर्माविषयी अभिमान बाळगणाऱ्यांना प्रतिगामी ठरविले जात आहे. आपल्या संस्कृतीतील महान मूल्यांची विटंबना होत आहे. आपल्या देव-देवतांची निंदा-नालस्ती करण्यात काहींना धन्यता वाटत आहे तर देशाचे सार्वभौमत्व व स्वातंत्र्य हेही धोक्यात येत आहेत. आधुनिक तंत्रज्ञानाच्या व पाश्चिमात्यांच्या भ्रष्ट अनुकरणात आपण आपल्या तेजस्वी परंपरेला विसरत आहोत. इंग्रजी आत्मसात करताना इंग्रजांची गुलामगिरी पुन्हा एकदा आपण स्वीकारत आहोत, याचेही भान आपल्याला राहिले नाही.

टी.व्ही., इंटरनेट, मोबाईल या संपर्कसाधनांचा वापर लैंगिक, अश्लील कारणांसाठी होत आहे व त्यामुळे समाजाचे स्वास्थ्य व नैतिकता धोक्यात आली आहे. या बदलत्या जीवनशैलीत आपली सांस्कृतिक मूल्यांची घसरण होत आहे. चंगळवाद, बेसुमार भोगलोलुपता व अनैतिकता यामुळे गुन्ह्यांचे प्रमाण खूप वाढले आहे. एड्ससारखे जीवघेणे रोग व कुमारिका असताना आई होण्याच्या घटना तसेच घटस्फोटांचे प्रमाण बेसुमार वाढले आहे. ज्यांच्यावर विश्वास ठेवून आपण निवडून दिले असे राज्यकर्ते भ्रष्टाचाराच्या विळख्यात सापडून शीलभ्रष्ट होत आहेत. त्यामुळे त्यांना आपली खासदारकी किंवा आमदारकी गमवावी लागत आहे.

तरुणांनो, हे सर्व तुमच्या डोळ्यांसमोर घडत आहे. तुमच्यातील काही जण याला बळी पडत आहेत. एड्स, आत्महत्या, नैराश्य याचा सर्वांत जास्त परिणाम तरुणांवर होत आहे. भावी आयुष्यात मी यापासून निश्चित अलिप्त राहीन, अशी ग्वाही कोण देऊ शकेल?

म्हणून वेळीच सावध व्हा. उठा, जागे व्हा. हे सर्व समजून घ्या. तुम्ही सुरक्षित राहा. इतरांनाही सुरक्षित ठेवा. तुम्हा तरुणांवर ही मोठी जबाबदारी आहे. देशातील तरुणांच्या मुखात जी गाणी असतात, जी वचने ते गुणगुणत असतात त्यावरून त्या देशाची संस्कृती कळते. तुमच्या व्यक्तिमत्त्वावरून समाज घडत असतो, म्हणून या महत्त्वाच्या अंगाचा आपण विचार करू.

भारताने जगाला तीन गोष्टी दिल्या आहेत. आयुर्वेद, योग व अध्यात्म. २१ व्या शतकात या तिन्ही गोष्टींची जगाला खूप गरज आहे. जगात शांतता व सुख नांदण्यासाठी भारतीय तत्त्वज्ञानच आधारभूत आहे, याची जगाला खात्री पटत आहे. कारण या तत्त्वज्ञानात अखिल मानवजातीच्या कल्याणाचा विचार केला आहे. ही सार्वजनिन, सार्वकालिक, चिरंतन सत्ये आहेत. ती कोणत्या एका देशासाठी किंवा एका विशिष्ट धर्माच्या लोकांसाठी नाहीत. भौतिकदृष्ट्या जेवढे अधिक आपण संपन्न होऊ, तेवढी अधिक गरज याची लागणार आहे.

अमेरिकेने विज्ञानात शिखर गाठले आहे. भौतिक सुखांची रेलचेल आहे. सर्व काही मिळविलेले आहे. यश, वैभव यांच्या राशी असताना आत्मिक सुख मात्र नाही. त्यामुळे आज अमेरिकेतील लोक आपल्या तत्त्वज्ञानाकडे खूप आकर्षित झाले आहेत. आपल्या संस्कृतीतील अनेक गोष्टी त्यांनी उचलल्या आहेत. ४ ऑगस्ट २००३ च्या 'टाइम' या अमेरिकन मासिकात 'ध्यान' या विषयावर एक लेख प्रसिद्ध झाला आहे. या लेखात म्हटले आहे, ''आज अमेरिकेत एक कोटी प्रौढ-तरुण ध्यान करतात. सरकारी इमारती, कंपन्यांच्या कचेऱ्या, विमानतळ, रुग्णालये एवढेच नव्हे तर कारागृहातही ध्यानासाठी वेगळ्या खोल्यांची सोय केली आहे.''

कोणी म्हणेल की, अमेरिकेने आता सर्व काही मिळविले आहे. कदाचित त्यांना याही पलीकडचे काही मिळवायचे आहे. आपण मात्र अजून देशातील सर्वांना अन्न, वस्त्र, निवारासुद्धा देऊ शकलो नाही. त्यानंतर सुख-समृद्धी व शेवटी आधुनिक तंत्रज्ञानाने दिलेल्या सुखसोयी. हे सर्व मिळविल्यावर अध्यात्माचा विचार ठीक आहे. आधी मूलभूत गरजा मग त्यानंतर धर्म, संस्कृती यांच्या चर्चा...

आता असा विचार करणाऱ्यांना वेळीच इशारा दिला पाहिजे की, भारत उद्याची महासत्ता होणार हे आता सूर्यप्रकाशासारखे स्वच्छ व सत्य आहे. आता आपणसुद्धा हे सांगण्याची गरज राहिली नाही. अमेरिका, इंग्लंड, फ्रान्स, चीन... अशी सर्वच राष्ट्रे भारताच्या या दैदिप्यमान प्रगतीविषयी मुक्तकंठाने बोलत आहेत. आज त्याच्या पाऊलखुणा दिसत आहेत. तंत्रज्ञान, उद्योग, शिक्षण यात नेत्रदीपक प्रगती होत आहे. जीवनमान उंचावले आहे. भौतिक सुखांची समृद्धी वाढली आहे. सुखाची साधने सर्वसामान्यांच्या हाती मिळत आहेत. श्रीमंती वाढत आहे. जगाच्या पातळीवर भारतीय बुद्धिमत्ता व भारतीय तंत्रज्ञान ही श्रेष्ठ दर्जाची गणली जात आहेत.

नेमके अशा वेळी, आपल्या तरुणांना आपल्या समृद्ध संस्कृतीचे, तत्त्वज्ञानाचे, धर्माचे ज्ञान असणे आवश्यक आहे. सर्जनशीलता आणि सांस्कृतिकता यांच्या मिलाफातूनच भारत महासत्ता बनावी याचे भान सर्वांनी ठेवण्याची गरज आहे. मानवी जीवनात तंत्रज्ञानाला कितीही महत्त्व दिले तरी भावनेला विसरता कामा नये. रोबोंचे युग (यंत्रमानव) असले तरी रोबो बनून चालणार नाही. कारण भावनारहित माणसाचा समाजाला व देशाला काही उपयोग होत नाही. असा भावशून्य माणूस स्वतःही सुख मिळवू शकत नाही. कारण माणसाचे तीन-चतुर्थांश जीवन भावाने व्यापले आहे. भाव संपला तर जीवनातील ओलावा, जिव्हाळा, आत्मीयता संपली. जडवादी मनुष्य व यंत्र यात काय फरक? माणसा-माणसातील भावजीवन प्रेममय, समृद्ध करतो. आपली संस्कृती-धर्म हे भावजीवन समृद्ध करतात.

म्हणून भारताला आर्थिक महासत्ता बनवताना युवापिढीच्या बुध्यांकाप्रमाणे (आय् क्यू) त्याचा क्रिएटिव्ह कोशंट (सर्जनशील क्षमता) व कल्चरल कोशंट (सांस्कृतिक गुणवत्ता) या दोन मोजमापांकडे जाणीवपूर्वक लक्ष दिले पाहिजे.

येणारी श्रीमंती, वैभव नीतिवंत असावी. श्रीमंत होताना आपली संस्कृती आणि ज्ञानाचा उपयोग केला पाहिजे. म्हणून तरुणांनीच नव्हे तर सर्व देशवासीयांनी हा ज्ञानमार्ग व संस्कृतीचे अधिष्ठान जपले पाहिजे. ज्या तंत्रज्ञानाने आर्थिक महासत्ता व वैभव भारताला मिळणार आहे त्याने संस्कृतीचे जर संवर्धन केले तरच समाज सुरक्षित व सुखी होणार आहे. संस्कृतीतील चिरंतन मूल्ये, धर्माचे अधिष्ठान यावरच देशाचे भवितव्य सुरक्षित असते. केवळ विज्ञान परिपूर्ण नाही. विज्ञान व अध्यात्म यांचा समन्वयच मानवी जीवन समृद्ध व परिपूर्ण करू शकेल.

म्हणून या नव्या बदलांना समजून घेणारी युवापिढी निर्माण झाली पाहिजे. तंत्रज्ञान, सर्जनशीलता याबरोबर नीती, चारित्र्य अशा गुणांचा विकास झाला तर येणारी महासत्ता देशाला सर्व पातळीवर उन्नत करील. एकांगी समृद्धी विनाशकारक आहे हे पक्के ध्यानात ठेवा. यासाठी संस्कृती, धर्म... हे सारे समजून घ्या.

नाहीतर अशी पाळी येईल की, अमेरिकन माणूस 'योगा' शिकवायला भारतात येईल व एखादी जर्मन स्त्री संस्कृत व भारतीय संस्कृती समजून द्यायला आपल्या देशात येईल. आपल्या अध्यात्माचे पोवाडे तेच गातील व आपल्याला ते ऐकावे लागेल. आयुर्वेदाचे संशोधन करून 'पेटंट' मिळविण्यासाठी अमेरिकन कंपन्या धडपडत आहेत. आपला

अमूल्य वारसा आपल्याजवळ असताना आपण मात्र करंटेपणाने त्याकडे दुर्लक्ष करतो आहोत. या समृद्ध वारशापासून आपल्याला दूर ठेवणाऱ्या, देशविघातक घटकांच्या विकृत अपप्रचाराला बळी न पडता गर्वाने या सर्वांचा स्वीकार करा.

१. आपला हिंदुधर्म

जगातील अत्यंत प्राचीनतम अशा या धर्माविषयी खूप सांगता येईल, पण तुम्हा युवकांना जेवढी मूलभूत माहिती आवश्यक आहे तेवढीच इथे देण्याचा हा प्रयत्न आहे.

आजही हिंदुधर्म जगातील प्रमुख धर्मांपैकी एक आहे. काळाच्या ओघात अनेक संस्कृती आल्या नि लयाला गेल्या. धर्मांचे अस्तित्वही मिटून गेले. पण हिंदुधर्म अनेक संकटांवर मात करून हजारो वर्षे टिकून आहे. ज्या अर्थी तो टिकून आहे, वर्धिष्णू आहे त्या अर्थी, या धर्मांत अशी काही महान शक्ती, चिरंतन मूल्ये आहेत की, त्यामुळे हा धर्म सनातन व शाश्वत झाला आहे.

प्राचीन काळी हिंदुधर्म आर्यधर्म म्हणून ओळखला जायचा, कारण या धर्माचे अनुयायी आर्य होते. आर्य लोक कोठून आले याविषयी अनेक मतप्रवाह आहेत. पण स्वामी विवेकानंदांच्या मते, आर्य हे बाहेरून कोठून आले नाहीत. हे लोक सिंधु नदीच्या किनारी राहत. त्या काळी पर्शियन लोक सिंधु नदीचा उच्चार 'हिंदू' असा करीत असत. त्यामुळे या आर्यांना हिंदू म्हणण्यात येऊ लागले. हळूहळू पंजाबपासून खाली दक्षिणेपर्यंत आर्यांनी विस्तार केला. त्यामुळे सबंध देश हिंदुस्थान किंवा हिंदू लोकांचा देश म्हणून ओळखला जाऊ लागला.

हिंदूंची वैभवशाली तेजस्वी संस्कृती या धर्मापासून जन्माला आली आहे. हिंदूंच्या सुवर्णकाळाच्या खुणा आजही अस्तित्वात आहेत. तत्त्वज्ञान, भाषाशास्त्र, व्याकरण, तर्कशास्त्र, राजकारण, खगोलशास्त्र, ज्योतिष, वैद्यक अशा अनेक विषयांवर प्रचंड ग्रंथ उपलब्ध आहेत. कला, शिल्प, चित्रे, वास्तू यांची उच्च दर्जाची अभिव्यक्ती त्या काळात झाली होती. अभियांत्रिकी, गणित, विज्ञान याबरोबर नौकानयन, जलसिंचन, हस्तव्यवसाय, शेती अशा क्षेत्रांतही प्रावीण्य संपादित केले होते. त्यामुळे जगाशी व्यापारी संबंध प्रस्थापित केले होते.

हिंदुधर्म हा सर्वसमावेशक धर्म आहे. एवढा उदार व सर्वांना आत्मसात करीत, स्वतःचे वेगळे अस्तित्व जपणारा हिंदुधर्म, पाश्चात्त्यांनासुद्धा आकर्षित करतो आहे. भारतात अनेक पंथ, संप्रदाय निर्माण झाले. आजही होताहेत. पण या धर्माने सर्व विचारप्रवाहांना आपल्यात सामावून घेतले आहे. बौद्धांचा अज्ञेयवाद व जैनधर्माचा निरीश्वरवाद यालाही हिंदुधर्मात स्थान आहे. गौतम बुद्धाला दहा अवतारांमध्ये स्थान आहे. आपल्या धर्मातील विविध संप्रदायांतसुद्धा विविध भेद आढळतात. काही जण मूर्तिपूजा मानतात तर काही जण निर्गुण, निराकाराची पूजा करतात. काहींची अवतारकल्पनेवर श्रद्धा आहे तर काहींची नाही. काही द्वैती तर काही अद्वैती. काही शैव तर काही वैष्णव. आपल्या तत्त्वज्ञानाची सहा षड्दर्शने हीसुद्धा सहा भिन्न विचारांच्या सहा प्रणाली आहेत. 'दर्शन' म्हणजे सत्यतत्त्वांचे दर्शन. या सहा दर्शनांपैकी प्रत्येक तत्त्वप्रणाली निरनिराळा युक्तिवाद करते आणि वेगवेगळ्या निष्कर्षाप्रत येते. काही अस्तिक्यवादी तर काही नास्तिक्यवादी. अस्तिक्यवादी म्हणजे जे वेदांना प्रमाण मानतात व ज्यांची शाश्वत सत्य स्वरूपावर श्रद्धा आहे असे. पुन्हा यात दोन भेद. एक अस्तिक्यवादी ईश्वरवाद व दुसरे अस्तिक्यवादी निरीश्वरवाद. नास्तिक्यवादी प्रेषितांना मानतात. यातूनच तर्क, सांख्य आणि पूर्वमीमांसा हे तीन मुख्य संप्रदाय अस्तिक्यवादी निरीश्वरवादाचे तर अस्तिक्यवादी ईश्वरवादाचा उत्तर-मीमांसा हा स्वतंत्र पंथ निर्माण झाला. याच्या तपशिलात न जाता आपण एवढेच म्हणू की, हिंदुधर्माने या सर्व भिन्न विचारांना एकत्र ठेवले. एकाच प्रकारचे सर्व लोक एकच काम करू शकत नाहीत. जेवढ्या व्यक्ती तेवढे स्वभावधर्म वेगळे. मणी जरी वेगवेगळे असले तरी एकाच हिंदुधर्माच्या दोरीत हे ओवले आहेत. वेगवेगळ्या विचारधारा असूनसुद्धा सर्वांमध्ये एकत्वाचे सुंदर सूत्र गुंफलेले आहे. आजसुद्धा हा भारताचा आदर्श जगासमोर आहे. "Unity in diversity." अनेकत्वात एकता, हा आपल्या धर्माचा मंत्र आहे. या एकाच तत्त्वावर भारताचे ऐक्य टिकून राहील. आपल्या प्राचीन ग्रंथांनी घोषणा केली आहे, ''एकं सत विप्रा बहुधा वदन्ति'' - एकच सत्यवस्तू आहे पण विद्वान लोक तिला अनेक नावे देत असतात.

म्हणून हिंदुधर्माने असे कधीही म्हटले नाही की, आमचाच धर्म खरा आहे व इतर सर्व खोटे. एक धर्म जर खरा असेल तर इतर धर्मही खरे आहेत, कारण सर्व धर्म एकाच सत्याकडे घेऊन जाणारे आहेत, ही हिंदूंची दृढ श्रद्धा आहे कारण सत्य हे सार्वजनिन असते.

म्हणून हिंदुधर्मासारखा सहिष्णू धर्म जगाच्या पाठीवर नाही. या धर्माने कधीही कोणावर आक्रमण केले नाही. उलट आक्रमकांनासुद्धा या भूमीत सामावून घेतले. या धर्माने कधीही धर्मांतर करून लोकांना आपल्याकडे येण्यासाठी आग्रह किंवा आमिषे दाखविली नाहीत. इतर धर्मांनी मात्र कधी अत्याचार करून तर कधी पैशाच्या व सत्तेच्या जोरावर हिंदूंना धर्मांतर करावयास भाग पाडले. ही सहिष्णुता, औदार्य, नीती व चांगुलपणा हाच आपला दोष आहे, असे दुर्दैवाने वाटायला लागते. इतिहासाने तर हे सिद्धच झाले आहे, पण वर्तमानस्थितीसुद्धा काही वेगळी राहिली नाही. आपल्या देव-देवतांची विटंबना केली जाते तरीही आपण स्वस्थच आहोत. सर्वधर्मसहभाव हे आपल्या रक्तातच आहे. हिंदुधर्माचा तो गाभा आहे. हे इतर कोणी आपल्याला शिकवायची गरज नाही पण तरीसुद्धा राज्यकर्ते मतांसाठी अल्पसंख्याकांची खुशामत करतात व त्यात हिंदुधर्मीयांच्या न्याय्य हक्कांची पायमल्ली केली जाते. भावना दुखावल्या जातात. पण हिंदू इतरांसारखा संघटित नसल्यामुळे व सहिष्णू असल्यामुळे पाहत राहतो. या उलट इस्लामधर्म. डेन्मार्कमध्ये कोणीतरी महंमद पैगंबरावर एक कार्टून प्रसिद्ध केले. जगभरातल्या मुस्लिमांनी आंदोलने केली. भारतातील मुस्लिमांनीसुद्धा संघटित होऊन मोर्चे काढले. ही आक्रमकता हिंदुधर्मात नाही. त्यामुळे कुणीही उठावे व आपल्या धर्मावर, संस्कृतीवर काहीही टीका करावी व आपण निमूटपणाने ती सहन करावी हा आपला स्थायीभाव झाला आहे. कधीकधी महान गुणसुद्धा महान दोष ठरतो, तसे आपले झाले आहे. ओघाओघाने आले म्हणून एक विचार मांडला.

धर्म हा शब्द 'धृ' या संस्कृत धातूपासून बनलेला आहे. त्याचा अर्थ 'धारण करणे' किंवा 'आधार देणे' असा आहे. जो धारण करतो तो धर्म असा 'धर्म' या शब्दाचा अर्थ आहे. बदलत्या स्वरूपातही ज्यामुळे वस्तू आपल्या मूलतत्त्वांपासून च्यूत होत नाही किंवा बदलत नाही तो तिचा स्व-भाव हाच तिचा धर्म ठरतो. स्वभावधर्म, प्रकृतीधर्म किंवा गुणधर्म या शब्दांचा अर्थ असाच अभिप्रेत आहे. जाळणे किंवा दाहकता हा अग्नीचा धर्म आहे. पाण्याचा धर्म शीतलता. म्हणून ज्यामुळे समाजाची धारणा होते तो धर्म.

धर्माची एक प्रसिद्ध व्याख्या अशी आहे, "यतोऽभ्युदयनिःश्रेयससिद्धिः सः धर्मः ।" ज्यामुळे स्वर्ग व मोक्ष यांची प्राप्ती होते, तो धर्म होय. सांख्यमताप्रमाणे धर्म हा बुद्धीचा सात्त्विक गुणविशेष असून अधर्म हा तिचा तामस गुणविशेष आहे. म्हणून समाजधारणा हे धर्माचे मुख्य प्रयोजन मानले आहे. जेव्हा समाजात अधर्म वाढतो त्या वेळी स्वतः भगवंत अवताराच्या रूपात येऊन दुर्जनांचा नाश व सज्जनांचे रक्षण तसेच धर्माची पुनर्स्थापना करतात असे गीतेत म्हटले आहे (परिशिष्ट १४). ही हिंदूंची श्रद्धा आहे. भारतीयांचा धर्मविचार हा अध्यात्मावर आधारलेला आहे. परमेश्वराच्या स्वरूपात धर्माची उत्पत्ती, धारणा व परिपूर्ती आहे अशी धारणा होती.

हिंदुधर्माचे खरे सामर्थ्य आपल्या धर्मग्रंथात आहे. या धर्मावर इतकी आक्रमणे होऊनसुद्धा तो टिकून आहे, याचे कारण आपले तत्त्वज्ञान. हे तत्त्वज्ञान प्रामुख्याने वेद व उपनिषदांतून प्रकट झाले आहे. वेद हे सर्वांत प्राचीन असे ग्रंथ आहेत. कर्मकांड व ज्ञानकांड असे वेदांचे दोन भाग आहेत. वेदांच्या ज्ञानकांडात उपनिषदांचा समावेश असून त्याला 'वेदान्त' असेही म्हटले जाते.

हे वेद अपौरुषेय म्हणून गणले जातात. वेद म्हणजे भगवंताचे निःश्वास आहेत, असे म्हटले जाते. उपनिषदे वेदांच्या शेवटी येतात म्हणून त्यांना वेदान्त म्हणून गणले जाते. वेदांचे सारभूत ज्ञान उपनिषदात आले आहे. मानवजातीच्या सर्वांत प्राचीन ग्रंथांपैकी एक म्हणून वेदांचे महत्त्व अनन्यसाधारण आहे. पाश्चात्त्य संशोधकांनी वेदांचा खूप अभ्यास करून मौलिक ग्रंथरचना केली आहे. आजही हा ज्ञानयज्ञ अखंड चालू आहे. वेदांची परंपरा ऐकण्यावर म्हणजे श्रवणावर आधारलेली असल्याने त्यांना 'श्रुती' असेही म्हणण्यात येते. या मौखिक परंपरेने हे

सर्व विचारधन आज टिकून आहे. पिढ्यान्‌पिढ्या हे चालले आहे. आजही ते अबाधित आहे, हे जगातील एक महदाश्चर्य म्हणावयास हरकत नाही.

भारतात जे अनेक पंथ, संप्रदाय आहेत त्यांच्या तत्त्वज्ञानाची गंगोत्री ही वेदांत आहे. ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद व अथर्ववेद असे चार वेद आहेत. प्रत्येक वेदाचे संहिता, ब्राह्मणे, आरण्यके व उपनिषदे असे भाग पडले आहेत. ब्राह्मण ग्रंथात प्रामुख्याने यज्ञक्रियांचे वर्णन येते. ऋग्वेद व अथर्ववेद यातील संहिता भागात इंद्र, अग्नी, मरुत, सोम, मित्र अशा अनेक देवदेवतांची स्तवने येतात. मानवी संस्कृतीच्या या कालखंडात वैदिक लोक बहुदेवतावादी होते. पुढेपुढे या अनेकत्वातून एकत्वाकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन उत्तरार्धात निर्माण झाला. सुरुवातीस देवतांची स्तुतिस्तोत्रे गाऊन त्यांना प्रसन्न करून इष्ट गोष्टी मागून घ्याव्यात एवढाच धर्माचा आशय होता. त्या काळी मूर्ती, मंदिरे नव्हती. पुढे यज्ञ करून अग्नीमार्फत देवतांना हवी द्रव्ये पोचवणे असे स्वरूप धर्माने घेतले. म्हणून त्या काळात यज्ञीय कर्मकांड हाच धर्म बनला. यज्ञांना अवास्तव महत्त्व आले. चार वर्ण, चार आश्रम यांची निर्मिती त्याच काळात झाली. कर्मकांड व यज्ञयाग यांमुळे पुरोहितांचे अवाजवी महत्त्व वाढले. बहिर्मुखता म्हणजे बाह्य आचार, उपचार, पूजा-अर्चा, विधी-निषेध, मंत्र-तंत्र, पशुबळी, जारण-मारण प्रकार यांचे अवास्तव स्तोम माजले. यामुळे धर्माला थोडी अवकळा प्राप्त झाली. पण जसजसा विचारांचा विकास होत गेला तसतसा अंतर्मुख होण्याकडे व विश्वाचा सूक्ष्म विचार करण्याकडे कल होऊ लागला. यज्ञातील कर्मकांडाचे अवडंबर जाऊन आत्म्याचा व ब्रह्माचा शोध व बोध घेण्याचा प्रयत्न सुरू झाला. ध्यान, चिंतन अशा साधना करून आत्मज्ञान, साक्षात्कार करून घेण्यात धन्यता मानण्यात येऊ लागली. विश्वातील दडलेल्या सूक्ष्म शक्तीचा शोध सुरू झाला. उपनिषदकाळात हा तत्त्वविचार समृद्ध व परिपूर्ण झाला.

हिंदुधर्माच्या तत्त्वज्ञानाला या वेळी पूर्णत्व आले. हेच शाश्वत तत्त्वज्ञान श्रेष्ठ व अंतिम ठरले. याच भक्कम तत्त्वज्ञानावर धर्माची उभारणी झाली. ज्या धर्माला असे श्रेष्ठ तत्त्वज्ञान व धर्मग्रंथ मिळतात तो धर्म कधीही नष्ट होत नाही. पण ज्यांना हे तत्त्वज्ञान मिळत नाही ते धर्म टिकत नाहीत. हा मानवजातीचा इतिहास आहे. ग्रीक धर्म असा नष्ट झाला. रोमन संस्कृती लयाला गेली.

आज हाच वेदान्त हिंदूंचा धर्म आहे. हे वेद म्हणजेच आपले प्रमाणभूत ग्रंथ आहेत व प्रत्येकाला त्यातील ज्ञान मिळविण्याचा अधिकार आहे. वेद हेच प्रमाण आहेत. काही जण पुराणे व स्मृती यांचे दाखले देऊन धर्मात नको असलेल्या गोष्टी घुसडतात व धर्माविषयी अपसमज निर्माण करतात. योग, भक्ती, ज्ञान व कर्म समजून सांगण्यासाठी सुंदर कथा व दृष्टान्त पुराणांनी सांगितले. पण त्यातील अतिशयोक्ती किंवा चमत्कारच स्वीकारून तत्त्वविचार मात्र बाजूला ठेवणे योग्य नव्हे. जेथे विवाद होईल तेथे वेद हे निश्चित प्रमाण आहेत.

ज्या वेदांपासून हिंदूंना स्वतःचा धर्म प्राप्त झाला त्या वेदांचा निर्माता कोणालाही माहीत नसला तरी, सिद्ध ऋषींनी या वेदरूपी अनंत ज्ञानाचा साक्षात्कार करून घेतला. वेदांतील मंत्रांचे ते द्रष्टे होते. तपसाधनांनी या ऋषींनी धर्माची प्रत्यक्ष अनुभूती प्राप्त करून घेतली.

हिंदुधर्माच्या तत्त्वज्ञानाचा गाभा

उपनिषदांचा मानवाला संदेश

आपल्या धर्माच्या तत्त्वज्ञानाचा थोडक्यात परामर्श घेऊ. हीच धर्माची मूलतत्त्वे मानवजातीला तारणारी आहेत. जगाला हे पटले आहे. पण आपणच आपल्या या महान तत्त्वज्ञानाबद्दल अनभिज्ञ आहोत. वैदिक धर्म व वैदिक तत्त्वज्ञान या दोहोंचे उपनिषदे हे आधारभूत ग्रंथ आहेत. सर्व हिंदू शास्त्रांचे प्रामाण्य वेद आहेत. 'वेद' हा शब्द 'विद' म्हणजे जाणणे या संस्कृत धातूपासून बनला आहे, म्हणून वेदांचा अर्थ 'सत्य व शाश्वत तत्त्वाचे ज्ञान' असा करण्यात येऊ लागला व उपनिषद म्हणजे उप + नि + सद! उप म्हणजे जवळ, नि हा उपसर्ग व सद म्हणजे बसणे. साक्षात्कारी ऋषी, महात्मे, गुरू आचार्य यांच्याजवळ निष्ठापूर्वक बसून उपदेश ग्रहण करणे. म्हणून सर्व उपनिषदात गुरू-शिष्यांचा संवाद आहे.

यम आणि नचिकेत, इंद्र आणि प्रजापती, याज्ञवल्क्य व मैत्रेयी इत्यादी संवाद प्रसिद्ध आहेत. शिष्यांचे प्रश्न व गुरूंची उत्तरे यातून तत्त्वज्ञानाची मांडणी करण्यात आली आहे. ''उत्तिष्ठत, जाग्रत प्राप्य वरान् निबोधत'' हा आपणा सर्वांना उपनिषदांचा संदेश आहे. ''उठा, जागे व्हा. समर्थ गुरूजवळ जाऊन (हे तत्त्वज्ञान) जाणून घ्या.''

वेदांनी आत्मा, परमात्मा, ब्रह्म, परब्रह्म, कर्मसिद्धान्त, पूर्वजन्म, पुनर्जन्म, एकेश्वरवाद, अवतार, पाप-पुण्य हे सर्व मानले आहे. उपनिषदकारांची यावर नितांत श्रद्धा आहे, म्हणून उपनिषदे ही आत्मज्ञानाला प्रथम स्थान देतात.

१) मनुष्याच्या जन्माचे सार्थक आत्मज्ञान करून घेण्यात आहे. उपनिषदकाळात ऋषींना ईश्वरप्राप्तीपेक्षा आत्मज्ञानाची ओढ अधिक होती. या आत्मज्ञानाची प्रत्यक्ष अनुभूती कशी घेता येईल व त्यासाठी कर्म कसे करावे याचा शोध त्यांनी घेतला. कठोपनिषदामध्ये नचिकेताने यमाला या आत्मज्ञानासंबंधी जे प्रश्न विचारले ते सर्व प्रश्न इतर अनेक उपनिषदांमध्ये पुन्हा आले आहेत. बृहदारण्यक उपनिषदात जनक राजाने याज्ञवल्क्य ऋषीस विचारले की, हा आत्मा कोणांकडून प्रकाशला जातो? तो आहे असे ज्ञान कोणाला होणार? याज्ञवल्क्य उत्तर देतात, ''जेव्हा चंद्र, सूर्य, अग्नी अस्तास जातात तेव्हा हा आत्मा प्रकाशत असतो. कारण तो स्वयंज्योती आहे, स्वसंवेद्य आहे. जागृती, स्वप्न व सुषुप्ती या तिन्ही अवस्थांतील सर्व अनुभवांचा तो साक्षी असतो. असा हा आत्मा हीच सर्वांत प्रियतम वस्तू आहे, असे याज्ञवल्क्य सांगतात. आपण आत्मा आहो असा हिंदूंचा विश्वास आहे.

आत्मा हा अमर, नित्य, शुद्ध, बुद्धमुक्त असा आहे. त्याला कोणी जाळू शकत नाही, नाश करू शकत नाही. मनुष्याचा देह पंचमहाभूतांनी बनलेला आहे. आत्म्याच्या अस्तित्वाने हा मृण्मय देह चिन्मय होतो. ही प्राणशक्ती जोपर्यंत आहे तोपर्यंत तो जिवंत राहतो. प्रत्येक मनुष्याच्या देहात त्याचे अस्तित्व आहे. म्हणून अशा आत्म्याचे चिंतन, मनन, निदिध्यासन करून त्याला जाणून घ्यावयाचे. (परिशिष्ट १५) आत्म्याला जाणल्यानंतर या जगात जाणावयाचे दुसरे काही राहत नाही. हेच आत्मज्ञान. हे प्राप्त करून घेण्यासाठी कोणते दैवी गुण अंगी असावेत, आपली कर्मे कशी असावीत, अंतर्बाह्य शुद्धीसाठी विकार व विषय यांना कसे दूर करावे, याची शिकवण आपल्या धर्मशास्त्राने करून दिली आहे. आत्मदर्शन झाल्यावर हृदयातील सर्व संशय मिटतात, हृदयग्रंथी तुटतात. (परिशिष्ट १६) अशा आत्मज्ञानी पुरुषाला अमृतत्त्व व अभयत्व मिळते. तो ईश्वराशी एकरूप होतो व त्याचे जीवन सार्थकी लागते.

२) कर्मसिद्धान्त - पूर्वजन्म व पुनर्जन्म

हिंदुधर्म पूर्वजन्म व पुनर्जन्म मानतो. मृत्यूनंतर कोणता जन्म मिळायचा हे या जन्मातील कर्माने ठरते. जन्मलेल्याला मृत्यू व मृत्यू पावलेल्याला जन्म हे क्रमप्राप्त आहे. (परिशिष्ट १७) जसे आपण वस्त्र बदलावे किंवा जुने टाकून नवे घ्यावे त्याप्रमाणे आत्मा जीर्ण शरीर सोडून नवे शरीर धारण करतो. (परिशिष्ट १८) आत्मा शरीर सोडतो तोच मृत्यू. आपली वर्तमान अवस्था आपल्या गत कर्माचे फल आहे व भावी अवस्था वर्तमानकालाचे फल आहे. आत्मा हा जन्ममृत्यूच्या अखंड फेऱ्यात अविराम भ्रमत असतो.

वेदान्त तत्त्वज्ञानाने मानवतेला दिलेल्या महत्त्वाच्या योगदानांपैकी 'कर्मसिद्धान्त' हे एक योगदान आहे. हा शास्त्रीय विचारसरणीवर आधारलेला सिद्धान्त आहे. पूर्वसंचित जर उत्तम असेल तर त्याचे फळही मधुर असते. म्हणून प्रत्येक मनुष्याने शुभ कर्मे करावीत. कर्मसिद्धान्त हा केवळ दैववाद नाही. मनुष्याच्या पुरुषार्थाला येथे वाव आहे. 'प्रारब्ध' म्हणजे भूतकाळाचा परिपाक. मनुष्याची विद्यमान अवस्था त्याच्या भूतकाळाने घडलेली असते, पण पुरुषार्थाने तो वर्तमान घडवू शकतो. कर्मसिद्धान्त हा प्रारब्ध सिद्धान्ताच्या एक पाऊल पुढे जाणारा आहे. मानवाचे भवितव्य त्याच्याच हातात असते. भविष्यकाळ निर्माण करण्याचे स्वातंत्र्य हाच पुरुषार्थ म्हटला पाहिजे. चालू जन्मात अनुभवास येणाऱ्या परिणामांची कारणे मागील जन्मात व चालू जन्मात केलेल्या कर्मांची फळे पुढील जन्मात अशी ही व्यवस्था आहे. पुनर्जन्म ही संकल्पना हिंदू जीवनधारणेतील एक प्रमुख अंग आहे. आपले अनेक जन्म झाले आहेत. असंख्य योनींतून आपण अखंड प्रवास करत आहोत. हे सर्व जन्म त्याला आठवतात असे नाही, पण भगवंताला मात्र या सर्व जन्मांची माहिती असते. (परिशिष्ट १९)

३) अवतारवाद व मूर्तिपूजा

जेव्हा धर्माला ग्लानी येते त्या वेळी प्रत्यक्ष भगवंत अवताररूपात पृथ्वीवर अवतरतात. सज्जनांचे रक्षण व दुर्जनांचा नाश करून पुन्हा धर्माची स्थापना करतात. प्रत्येक युगात असे अवतार झाले आहेत. कधी ते अंशावतार तर कधी पूर्णावतारात ते मनुष्यरूपात वावरतात. राम-कृष्ण यांसारखे दहा अवतार, हिंदुधर्म मानतो. मनुष्यरूपात राहूनही दैवी गुणांच्या सामर्थ्यावर मनुष्याला ईश्वर रूप होता येते हे अवतारांनी स्वतः तसे जीवन आचरून दाखवून दिले आहे.

मूर्तिपूजा म्हणजे सगुणाची पूजा. ही मूर्तिपूजा शास्त्रीय आहे, पण यावर इतर धर्मीयांकडून विनाकारण टीका केली जाते. स्थूलपूजा, गुणपूजा व शेवटी तत्त्वपूजा असा हा क्रम आहे. सगुणाकडून म्हणजे मूर्तिपूजेकडून निर्गुण, निराकाराकडे जाणे अधिक सोपे. मानवी मनासमोर काही आकार असल्याशिवाय त्याचे ध्यान लागत नाही. मूर्तिपूजा ही सोय आहे. मूर्ती म्हणजे भगवंत नाही हे माहीत असूनसुद्धा तो मूर्तीची पूजा करतो, कारण मूर्तीच्या रूपात त्याला भगवंत आठवतो. ''ईशा वास्यंइदं सर्वं'' (परिशिष्ट २०) - सर्व जग ईश्वराने भरलेले आहे. तो नाही अशी जागाच नाही. मग मूर्तीत तो का असू नये? मूर्तिपूजा शास्त्रीय आहे म्हणून ती समजून केली पाहिजे. निर्गुण, निराकार परब्रह्माने भक्तांसाठी सगुण साकार रूप धारण केले ही हिंदूंची श्रद्धा आहे. ''सगुणाचेनि आधारे । निर्गुण पाविजे निर्धारें।'' (परिशिष्ट २१) असे संतांनीही सांगितले आहे. सगुणांकडून निर्गुणाकडे भक्ताची वाटचाल झाली पाहिजे. मूर्तिपूजा ही आपल्या तत्त्वज्ञानाने जगाला दिलेली देणगी आहे.

४) प्रत्यक्ष अनुभूती हाच धर्माचा गाभा

धर्म म्हणजे केवळ तत्त्वज्ञानाची काथ्याकूट करणे नव्हे. तत्त्वज्ञान जेव्हा प्रत्यक्ष आचरणात उतरते तेव्हाच त्याला धर्माचे स्वरूप प्राप्त होते. म्हणून प्रत्येकाने केवळ तत्त्वचर्चा न करता त्याचा प्रत्यक्ष जीवनानुभव घेतला पाहिजे. सर्व धर्मांचे तत्त्वज्ञान मनुष्याच्या अंतिम कल्याणाचाच विचार करते, पण अनेकदा तत्त्वज्ञान बाजूलाच राहते व आचरण विपरीत घडते. केवळ तत्त्वज्ञानावर विश्वास आहे म्हणून तो धर्मशील ठरत नाही तर त्या शिकवणीप्रमाणे तो प्रत्यक्ष आचरण करीत असेल तरच तो धार्मिक ठरतो.

आज अनेक धर्मांतील मूलतत्त्ववाद्यांनी देशात उच्छाद मांडला आहे. प्रचंड प्रमाणावर नाहक मनुष्यहत्या केली जात आहे. धर्माच्या नावावर हे सर्व घडत आहे. फक्त याला अपवाद हिंदुधर्म आहे. हिंदुधर्मात अतिरेकी निर्माण झालाच तर तो आधी स्वतःचाच नाश ओढवून घेईल. पण दुसऱ्याला ठार करणार नाही. इथल्या मातीत ही सहिष्णुता, उदारता, सर्वसमावेशकता रुजली आहे.

याचे कारण धर्माची प्रत्यक्ष अनुभूती. ईश्वराचा साक्षात्कार करून घेतला पाहिजे, हेच धर्माचे सांगणे आहे. आणि हे केवळ श्रवणाने शक्य नाही तर अंतर्बाह्य बदल करूनच हे शक्य आहे.

५) ''आत्मनो मोक्षार्थं जगद्धिताय च''

प्राचीन भारतीय ऋषिमुनींनी मनुष्याच्या जीवनाची चार ध्येये किंवा प्राप्तव्ये ठरविली. धर्म, अर्थ, काम व मोक्ष. मोक्ष हे अंतिम लक्ष्य आहे. मुमुक्षत्व किंवा मोक्ष हे एका जन्मातच प्राप्त होईल असे नाही. प्रत्येकाने आपापल्या वाट्याला आलेले काम धर्माच्या नीतीनुसार करावे व स्वतःचा उद्धार करत असतानाच जगाच्या कल्याणासाठी योगदान करावे. आत्मोद्धार व मानवजातीचे कल्याण करण्यात मनुष्यजन्माचे सार्थक आहे, ही आपल्या धर्माची शिकवण आहे.

६) धर्माचे इतर शास्त्रग्रंथ व 'भगवद्‌गीता'

हिंदुधर्मात विपुल ग्रंथरचना झाली आहे. चार वेद, सहा शास्त्रे, अठरा पुराणे, रामायण, महाभारत, भागवत, हरिविजय अशा प्राचीन ग्रंथांबरोबर संतवाङ्मयसुद्धा उदंड आहेत. आसेतुहिमाचल अशी ही संतपरंपरा आहे.

भारतातील प्रत्येक भाषेत त्या त्या प्रांतातील संत-महात्म्यांनी विपुल लेखन केले आहे. संत कबीर, सूरदास, मीराबाई, नानक तसेच महाराष्ट्रातील संत ज्ञानेश्वर, तुकाराम, एकनाथ, नामदेव, रामदास असे संत तसेच आदि शंकराचार्य व प्रत्येक संप्रदायाचे अध्वर्यू यांनी खूप लेखन केले आहे. या सर्वांची मुख्य धारा मात्र वेद व उपनिषदे हीच आहे.

पण प्रत्यक्ष भगवान श्रीकृष्णांनी स्वमुखाने सांगितलेली गीता हा हिंदुधर्माचा अधिकृत ग्रंथ आहे. ख्रिश्चनांचे जसे बायबल, इस्लामचे कुराण तसे हिंदुधर्माची भगवद्गीता.

जगातील सर्व प्रमुख भाषांमध्ये गीतेचे भाषांतर झाले आहे. सहाशेवर विद्वान-पंडितांनी यावर भाष्ये लिहिली आहेत. पाच हजार वर्षांपूर्वी गीता गायिली गेली पण आजही ती नित्यनूतन आहे. रोज कुठे ना कुठे यावर लिहिले जाते.

सर्व उपनिषदांचे सार यात आले आहे. हिंदुधर्माच्या संपूर्ण तत्त्वज्ञानाचा हा गाभा आहे. एक गीता हातात असेल तर दुसरा कोणताही ग्रंथ वाचायची गरज नाही. हे तत्त्वज्ञान अखिल मानवजातीसाठी सांगितले आहे, केवळ हिंदूंसाठी नाही. 'हिंदू' हा शब्दही गीतेत नाही. ही या ग्रंथाची महानता आहे. म्हणून गीता ही जगत्जननी आहे. प्रत्येक मनुष्याच्या अंतिम सुखाचा विचार गीतेने केला आहे. आज २१ व्या शतकात, या महान ग्रंथाची आवश्यकता सर्वांनाच आहे. तो जीवनग्रंथ आहे.

महात्मा गांधींनी आपल्या आत्मचरित्रात लिहिले आहे, ''गीता ही माझी जननी आहे. मला जेव्हा जेव्हा काही समस्या निर्माण होतात त्या वेळी मी गीतेचा आधार घेतो. मला गीतेत सर्व प्रश्नांची उत्तरे मिळतात. गीतेच्या विचारांनीच माझे रोजचे आचरण होते.'' महात्मा गांधींनी गीतेच्या दैवीगुणांपैकी तीन गुण घेतले व तेच जगाला संदेश म्हणून सांगितले. सत्य, अहिंसा व प्रेम. 'टाइम' मासिकाने सर्व जगातील विसाव्या शतकातील महान शंभर व्यक्तींची सूची प्रसिद्ध केली. गांधीजी हे एकमेव व्यक्तिमत्त्व त्यात आहे.

पण असा हा ग्रंथ किती हिंदू वाचतात? केवळ ग्रंथाची पूजा मात्र करतील. गीता हा जीवनग्रंथ आहे. बायबल व कुराण नियमितपणे वाचले जाते. प्रत्येकाकडे ते असते. पण आपणच आपल्या धर्मग्रंथाबद्दल कमालीचे उदासीन आहोत.

या ग्रंथात भगवंताने अठरा अध्यायांत ७०० श्लोकांची रचना केली आहे. अर्जुन जेव्हा रणांगणावर आपल्या आत्मबांधवांना पाहून मोहग्रस्त झाला, चिंतेने व्याकुळ झाला व मी युद्ध करणार नाही असे भगवंताला म्हणाला तेव्हा त्याच्या रथाचा सारथी असलेल्या श्रीकृष्णांनी त्याला जो उपदेश केला ती ही गीता. भगवंताचा उपदेश ऐकून शेवटी अर्जुनाच्या सर्व शंका मिटल्या. मोह व विषाद दूर झाला. 'करिष्ये वचनं तव' - ''मी तुझ्या वचनाप्रमाणे आता वागेन,'' असे त्याने भगवंताला सांगितले.

आपण सारेच अर्जुन आहोत. कारण जीवनात अनेकवेळा आपणही मोहग्रस्त होतो. निराश व भ्याड होतो. To be or not to be सारखे अनेक प्रसंग येतात. काय करावेसे सुचत नाही. अशा वेळी गीता ही आपल्याला संजीवनी आहे. मानवाच्या सर्व प्रश्नांची उत्तरे गीतेत आहेत. तुम्हा तरुणांसाठी भगवंताने एक खास संदेश दिला आहे. ''क्षुद्रं हृदयदौर्बल्यं त्यक्त्वोत्तिष्ठ परंतप...'' (अ.२.३) (परिशिष्ट २२) - ''हृदयातील दुबळेपणा सोडून उठा,'' हा संदेश स्वामी विवेकानंदांनी आपल्या रामकृष्ण मिशनचे घोषवाक्य ठरविले. ''बल हेच जीवन व दुर्बलता हाच मृत्यू.'' हा गीतेचा संदेश आहे. स्वामी विवेकानंदांनी गीतेचा प्रचार पाश्चिमात्य देशामध्ये हिरिरीने केला. आजही या तत्त्वज्ञानाचा प्रचार करणाऱ्या अनेक संस्था, संप्रदाय अभूतपूर्व काम करीत आहेत.

या धर्मग्रंथातील प्रत्येक श्लोक हा एक जीवनमंत्रच आहे. आत्मा, परमात्मा, श्रद्धा-अश्रद्धा, ज्ञान, कर्म, भक्ती, योग, सुखदुःख, दैवी व राक्षसी गुण, जीवनाची सार्थकता अशा सर्व विषयांवर निर्णायक, अंतिम असे उत्तर यात भगवंताने दिले आहे.

प्रत्येक मनुष्यात ईश्वराचा अंश आहे. म्हणून जगातील सर्वजण त्या परमात्म्याचीच लेकरे आहेत. त्यामुळे सर्वजण एकमेकांचे बांधव आहत. कोणीही द्वेष, मत्सर न करता आत्मौपम्य वृत्तीने वागावे. भगवंतावर प्रेम म्हणजे

भगवंताच्या संपूर्ण सृष्टीवर प्रेम. ते प्रेम प्राप्त करण्यासाठी भगवंताची कोणत्याही रूपात पूजा-उपासना करावी. कारण भगवंत सर्व ठिकाणी आहे. तोच कृष्ण, तोच राम, तोच रहिम-अल्ला, तोच येशू. परमात्मतत्त्व एकच आहे. हा महान संदेश गीतेने दिला आहे.

या तत्त्वज्ञानामुळेच हिंदुधर्म श्रेष्ठ आहे. या उदात्त तत्त्वांमुळेच हा धर्म सहिष्णू, उदार झाला आहे. सर्वधर्मसमभाव किंवा सर्वसमावेशकता हे या तत्त्वज्ञानाचे फल आहे.

म्हणून तुम्ही युवकांनी धर्माचे हे तत्त्वज्ञान आताच थोडे थोडे समजून घ्या. म्हणजे आपल्या धर्मावर शिंतोडे उडविणाऱ्यांना तुम्ही थोडेतरी समजून सांगाल.

२. आपण हिंदू संस्कृती समजून घेऊ

भारतीय संस्कृती

संस्कृती म्हणजे आपली जीवनपद्धती, आपल्या परंपरा, रूढी, संस्कार व आपली जीवनमूल्ये. हिंदू संस्कृती म्हणजे भारतीय संस्कृती. ही संस्कृती सर्व मानवजातीत प्राचीनतम आहे. तिचा उत्कर्ष व अपकर्ष अनेक वेळा झाला आहे. जेव्हा जेव्हा या देशावर परकीयांची आक्रमणे झाली तेव्हा तेव्हा आपल्या संस्कृतीवर प्रचंड आघात झाले. या सर्व संक्रमणातून संस्कृतीने आपले स्वत्व गमावले नाही. पण गेल्या दीडशे वर्षांत, इंग्रजांच्या गुलामगिरीत असताना त्यांचे सर्व प्रकारे अनुकरण करण्यात आपले सुशिक्षित लोक धन्यता मानायचे. आपल्या ऋषिमुनींचे वैदिक विचार सोडून मेकॉलेचा आदर्श घेऊन, इथली शिक्षणपद्धती राबविण्यात आली. ज्या शिक्षणपद्धतीने राष्ट्रविचार न देता केवळ कारकून घडविण्याचे कार्य केले. स्वातंत्र्यप्राप्ती झाल्यानंतरसुद्धा इंग्रजांची राजकीय गुलामगिरी संपली, पण इंग्रजी भाषेची मानसिक गुलामगिरी वाढतच राहिली.

यातच गेल्या दशकापासून जागतिकीकरणाच्या व बहुराष्ट्रीय कंपन्यांना मिळालेल्या परवान्यांमुळे आपल्या संस्कृतीवर पुन्हा एकदा प्रचंड संकट उभारले आहे. इतर धर्मीय बांधव मात्र स्वतःची संस्कृती जपण्यासाठी वेशभूषा, भाषा, रितीरिवाज, उपासना यांचा प्रभाव वाढवीत आहेत. हिंदू मात्र आपल्या संस्कृतीबद्दल उदासीन आहेत. संस्कृतीवर हल्ले होत असताना स्वस्थ व निष्क्रिय आहेत.

आधुनिक सुधारणा व तंत्रविज्ञान यांनी आपली जीवनशैलीच बदलत चालली आहे. आपल्या तेजस्वी परंपरेला आपण विसरत चाललो आहोत. जगाच्या पाठीवर अनेक संस्कृती आल्या. त्या विकसितही झाल्या पण काळाच्या ओघात नष्टही झाल्या. ग्रीक-रोमन संस्कृतीचे उदाहरण बोलके आहे. धर्माचे अधिष्ठान नसल्यामुळे त्यांचे अस्तित्व संपले. भारतीय संस्कृती टिकली, कारण धर्माचे नैतिक व आध्यात्मिक तत्त्वांचे अधिष्ठान तिला लाभले.

याच भारतीय संस्कृतीला आज मात्र ग्रहण लागले आहे. तंत्र-विज्ञानाने आणलेल्या भूलभुलैयामध्ये ती आपली अस्मिता गमावते आहे. भोगवाद व चंगळवाद यांच्या चक्रीवादळात सापडल्यामुळे संस्कृतीतील नीतिमूल्यांना हरताळ फासले जात आहेत. आपली जीवनमूल्ये ढासळत आहेत.

याचा परिणाम म्हणून संस्कृतीची जागा विकृतीने घेतली आहे. वासना-विकारांनी थैमान मांडले आहे. बलात्कार, खून, आत्महत्या, दरोडे, घटस्फोट, भ्रष्टाचार यांचे प्रमाण बेसुमार वाढले आहे. टी.व्ही., सिनेमा यातून भारतीय स्त्रीची विटंबना चालली आहे. विवाहबाह्य संबंध व लैंगिक विकृतींची भडक दृश्ये दाखवून, सुसंस्कृत भारतीय स्त्रीचे विकृत चित्रीकरण दाखविले जात आहे.

घरातसुद्धा 'आई-बाबा' यांची जागा 'डॅड अँड मॉम' यांनी घेतली आहे. 'मदर डे', 'फादर डे', 'व्हॅलेंटिन डे' यांनी तरुणवर्गावर मोहिनी टाकली आहे. आपला पोशाख बदलत आहे व आपली जीवनदृष्टीही बदलत आहे. मोबाईल, इंटरनेट व इतर संपर्क साधनांचा गैरवापर करून तरुणवर्ग नैतिकदृष्ट्या घसरत चालला आहे.

अशा वेळी संस्कारक्षम युवक-युवतींनी स्वतःलाच नव्हे तर इतरांनाही सावरण्याची जबाबदारी स्वीकारली पाहिजे. आपल्या संस्कृतीचे रक्षण करण्याचा त्यांनी विडा उचलला पाहिजे. संस्कृती टिकली तर आपण टिकणार आहोत. संस्कृती वाचली तरच देश वाचणार आहे. म्हणून संस्कृतीविषयी थोडे अधिक समजून घेऊ.

विज्ञान व संस्कृती, विज्ञान व अध्यात्म हे जेव्हा एकत्र असतात त्याच वेळी विज्ञान हा शाप ठरत नाही. संस्कृतीशिवाय विज्ञान मात्र भस्मासुर आहे. हव्या तेवढ्या वैज्ञानिक सुधारणा येऊ द्यात, कितीही तंत्रज्ञान येऊ दे, अत्याधुनिक शोधांनी जीवन विज्ञानमय होऊ दे. फक्त त्याला संस्कृतीचे, अध्यात्माचे अधिष्ठान लाभले तर विनाशाच्या भीतीचे कारण नाही.

भारताचे राष्ट्रपती डॉ. अब्दुल कलाम यांनी तुम्हा तरुणांसाठी हाच संदेश दिला आहे. ते म्हणतात, ''अध्यात्म आणि शिक्षण यांची सांगड घालणे जरुरीचे, गरजेचे आहे. आपल्यातल्या उच्च मूल्यांची जाणीव प्रत्येकाला व्हायला हवी. निघून गेलेला भव्य भूतकाळ आणि येणारा अद्‌भुत भविष्यकाळ यांच्यातला आपण दुवा आहोत. आपण आपल्यामधली निद्रिस्त आणि सुप्त ऊर्जा प्रज्वलित करून स्वतःच्या जीवनाला नवी दिशा प्राप्त करून दिली पाहिजे. अशा प्रज्वलित मनांचे तेज जर काही विधायक प्रयत्नांना लाभले तर निश्चितपणे या देशात शांतता प्रस्थापित होईल आणि शाश्वत अशा सुखाकडे हा देश वेगाने वाटचाल करू शकेल.''

'प्रज्वलित मने' या अब्दुल कलाम यांच्या पुस्तकातील हा उतारा आहे. त्यांनी आपल्या पुस्तकात पुनःपुन्हा याच मुद्यावर भर दिला आहे. शिक्षण, विज्ञान आणि तंत्रज्ञान यांची अध्यात्माबरोबर सांगड घालणे ही आजच्या काळाची मोठी गरज आहे, असे या श्रेष्ठ शास्त्रज्ञाचे मत आहे. त्यांचा हा ठाम विचार आहे. श्रद्धा आहे.

आपल्या संस्कृतीचा आविष्कार याच अध्यात्मातून झाला आहे. भारतीय संस्कृतीचे अधिष्ठान हे अध्यात्म आहे.

तरुणांनो, या पुस्तकातील पहिल्या प्रकरणापासून मी हे सारखे तुम्हाला सांगत आहे. २१ व्या शतकात तुमचे व्यक्तिमत्त्व परिपूर्ण होण्यासाठी हीच जीवनपद्धती तुम्हाला खरे ऐश्वर्य, सुख, समृद्धी देईल.

आजच्या वर्तमानपत्रातील एका ठळक बातमीने माझे लक्ष वेधले (दि. १ एप्रिल २००६). ''जपानमधील टोकिओ शहरात योग विद्यापीठाची स्थापना.'' भारतात जन्मलेला बौद्ध धर्म चीन, जपान अशा पौर्वात्य देशात रुजला, वाढला. त्यामुळे भारतीय संस्कृतीतील अनेक उदात्त कल्पना या देशांनी स्वीकारल्या आहेत. 'योग' हा आपल्या संस्कृतीचा भाग आहे.

'एकत्र कुटुंबपद्धती' ही यापैकीच एक आहे. एकत्र कुटुंबपद्धतीमुळे आतापर्यंत आपल्या देशात वृद्धाश्रमांची संख्या नगण्य होती. 'मातृदेवो भव', 'पितृदेवो भव', 'आचार्य देवो भव' या उदात्त तत्त्वांमुळे आपले भावजीवन संपन्न होते. वृद्धांचा मानसन्मान, आदर व्हायचा. पण आजच्या चंगळवादाने या कुटुंबसंस्थेला तडे पडले आहेत. याचे पुनरुज्जीवन झाले पाहिजे. मनुष्याने आत्मकेंद्रित जरूर व्हावे पण आपल्या कर्तव्यात मात्र थोडीही कसूर करू नये. आपल्या जन्मदात्या आई-वडिलांच्या ऋणांतून मुक्त होण्यासाठी त्यांच्या वृद्धपणात त्यांची सर्व जबाबदारी स्वीकारली पाहिजे. केंद्र सरकारने याबाबतीत एक कायदा पास केला आहे. पण सक्तीपेक्षा ही गोष्ट प्रेमाने होणे केव्हाही श्रेयस्कर. एकत्र कुटुंबपद्धती हा भारतीय संस्कृतीचा प्राण आहे. म्हणून 'Mother's day' किंवा 'Father's day' असे त्यांचे दिवस घालू नका. आई-बाप हे एकच दिवस नव्हे तर श्वास असेपर्यंत प्रत्येक क्षणी स्मरणीय, वंदनीय आहेत हे ध्यानात ठेवा. पाश्चात्त्य संस्कृतीत या कुटुंबव्यवस्थेच्या अक्षरशः ठिकऱ्या उडाल्या आहेत. थोडीशी जाण यायला लागली की, मुले घराबाहेर पडतात. सततच्या घटस्फोटांमुळे स्टेप (सावत्र) फादर, स्टेप ब्रदर, स्टेप मदर अशा अनेक कौटुंबिक समस्या निर्माण होतात व भावजीवन विस्कटून जाते. नैराश्य व मनोविकृती हा त्याचा परिणाम. यामुळे सतत हिंसाचार वाढतो. आपल्या संस्कृतीत 'लग्न' हा पवित्र संस्कार आहे. जन्मोजन्मीची ही गाठ आहे. निदान हा एक जन्म जरी निष्ठेने, पावित्र्याने राहता आले तरी खूप झाले. विवाह हे केवळ कॉन्ट्रॅक्ट

नव्हे. करार संपला की बंधन संपले. आता तर याहीपुढे पावले पडत आहेत. त्यामुळे कुमारी मातांचा प्रश्न निर्माण झाला आहे. आपल्याकडे अजून थोडे सुरक्षित आहे.

आपल्या संस्कृतीने स्त्रीकडे पाहण्याची एक उदात्त दृष्टी दिली आहे. स्त्री ही केवळ भोग्य वस्तू नाही. परस्त्री ही मातेसमान मानली पाहिजे. श्रीरामाने, छत्रपती शिवाजी महाराजांनी हा आदर्श घालून दिला आहे. दुसऱ्याचे धन, स्त्री म्हणजे वित्तेषणा, दारेषणा या ईषणा मनुष्याला मारक असतात. त्यातून माणसाचे सुख, शांती हरपते. आपल्या संस्कृतीने स्त्रीला देवतेचे स्थान दिले आहे. ज्या ठिकाणी स्त्रीची पूजा केली जाते तेथे देवतासुद्धा प्रसन्न होतात. २१ व्या शतकात देवतेचे स्थान नको, पण समानतेचे स्थान तरी द्या. मुलगी नको म्हणून गर्भपात व भ्रूणहत्या केल्यामुळे अनेक राज्यांत मुलींचे प्रमाण कमी झाले आहे. हुंडाबळी जाण्याचे प्रमाणही खूप वाढले आहे. लैंगिक अत्याचाराला बळी पडणाऱ्यांची संख्या वाढत आहे. 'व्हॅलेंटीन डे'मुळे शुद्ध, निरागस प्रेम वाढण्याऐवजी शारीरिक व अनैतिक आकर्षणास उत्तेजन मिळाले आहे. स्वैराचार म्हणजे प्रेम नव्हे. प्रेम व त्याग वेगवेगळे नाहीत. जिथे पावित्र्यता नाही त्याला प्रेम हे म्हणताच येणार नाही. सहशिक्षण नव्हे तर शास्त्रशुद्ध लैंगिक शिक्षण देण्याची वेळ येऊन ठेपली आहे. निदान एड्ससारखी महामारी तरी टाळता येईल. गोवा राज्याने विवाहापूर्वी एच् आय् व्ही चाचणी बंधनकारक केली आहे. या स्वैराचारामुळे अनेक संसार ऐन तारुण्यातच उद्‌ध्वस्त होत आहेत. 'स्त्री' हा भोगविषय केल्यामुळे जाहिराती, टी.व्ही.सारखी प्रसिद्धीमाध्यमे यातून तिच्या अंग-प्रत्यंगाचे उत्तानप्रद, विकृत चित्रण केले जात आहे. हे आपल्या संस्कृतीत निषिद्ध आहे.

वास्तविक पाहता स्त्री ही भगवंताची प्रेमळ उत्कृष्ट कलाकृती आहे. समर्पण, त्याग, वात्सल्य, सेवा हे सर्व तिचे नैसर्गिकच गुण आहेत. धर्म व संस्कृतीचे खरे रक्षण तिनेच केले आहे. रूढी, परंपरा, सण, उत्सव याचे जतन तिनेच केले आहे. आपल्या अंगभूत शक्तीच्या जोरावर सर्व क्षेत्रांत स्त्रिया आघाडीवर आहेत. २१ वे शतक स्त्रियांचे आहे, यात शंका नाही. अशा वेळी स्त्रियांनीसुद्धा समानतेच्या नावाखाली आपल्या नैसर्गिक शक्तींचे उल्लंघन करू नये. कारण घर अभेद्य राखण्यात स्त्रियांचा मोठा वाटा असतो. गृहलक्ष्मीच्या भूमिकेत तिचे स्थान अढळ आहे. स्वतःच्या पुरुषी अहंकाराला मुरड घालून पुरुषवर्गाने हे स्थान सन्मानित केले पाहिजे.

आपल्या भारतीय संस्कृतीने सृष्टीकडे पाहण्याचा दिव्य दृष्टिकोन दिला आहे. वेदांच्या व ऋषींच्या जीवनपरंपरेत निसर्गाला फार मोठे स्थान आहे. ही परंपरा राखली असती तर आज पर्यावरणाचा प्रश्न निर्माण झाला नसता. 'वृक्ष वाढवा, जतन करा. हरित क्रांती करा' असा नारा दिला जात आहे. वृक्षाकडे उपयुक्तता व सौंदर्यदृष्टीतून पाहिले जाते. पण ऋषिमुनींनी, वेदांनी सर्व पंचमहाभूतांना देवतांच्या जागी मानले. पशु-पक्ष्यांमध्येसुद्धा चैतन्यतत्त्व आहे. म्हणून गायीला प्रातिनिधिक स्वरूपात माता मानले. गोमाता म्हणून पूजा केली. आज वैद्यकीयदृष्ट्यासुद्धा गायीचे माहात्म्य सिद्ध झाले आहे. गोमूत्र, दूध-तूप, शेण या सर्वांत रोगप्रतिकारशक्ती असल्यामुळे औषध म्हणूनसुद्धा त्याचा वापर होतोय.

सर्व ठिकाणी भरून राहिलेले ईशतत्त्व वृक्षातही आहे अशी वैदिक धारणा होती, म्हणून वृक्षपूजन हे ईश-पूजन ठरले. तुळशी, वड, पिंपळ यांची पूजा करण्यात येऊ लागली. वृक्षजीवनाला आदर्श जीवनाचे प्रतीक मानण्यात आले. जमिनीचे बंधन स्वीकारून आपल्या मुळांकडून स्वतः जीवनरस मिळवितो. एवढ्याशा बीजातून डोलारा उभा राहतो. फुलाफळांनी बहरतो. सर्वांना सुगंध देतो. दगड मारणाऱ्यालासुद्धा फळ व सावली देतो. आणि हे सर्व करताना परतफेडीची अपेक्षा करत नाही. दुसऱ्यांना आनंद कसा द्यावा व दुसऱ्यासाठी आदर्श जीवन कसे जगावे याचा मंत्र देत उन्नत माथ्याने उभा असतो. आज ही पूज्यभावना नष्ट झाली व केवळ उपयुक्तता म्हणून त्याची भरमसाट तोड करण्यात आली. याचा परिणाम म्हणून पर्यावरणाचे प्रश्न निर्माण झाले. गोहत्येमुळे हिंदूंच्या श्रद्धेला तडे पडले.

पृथ्वी, जल, अग्नी, वायू, आकाश या सर्व पंचमहाभूतांना वैदिकांनी देवतांच्या रूपात पाहिले. वेगवेगळ्या नद्यांना देवतांची नावे दिली. गंगा, यमुना, गोदावरी, कृष्णा अशा नद्यांना आपल्या संस्कृतीत पूज्य मानले गेले.

गंगेतल्या स्नानाने पातकेसुद्धा धुवून जातात अशी श्रद्धा आजही आहे. वैज्ञानिकदृष्ट्यासुद्धा प्रदूषण होऊनदेखील गंगेचे पाणी शुद्ध असते, हे सिद्ध झाले आहे. निसर्गातल्या अशा गुणांनी दिपून जाऊन, श्रद्धेने त्यांना देवतेचे स्थान ऋषिमुनींनी दिले. ही त्यांची कृतज्ञता होती. वैदिक परंपरेत अग्नीला 'हव्यवाहन' म्हणत. अग्नीत हवन केलेल्या वस्तू त्या त्या देवतेला पोचवण्याचे काम अग्नी करतो ही त्यांची धारणा होती. अग्नी हा नेहमी पवित्र असतो म्हणून तो तेजस्वी आहे. म्हणून अग्नीशी ज्यांचा संपर्क येतो ते सर्व पवित्र होतात. मनुष्याच्या देहातून आत्मतत्त्व निघून गेले की, पंचमहाभूतांचा निष्प्राण झालेला देह अग्नीला अर्पण करतात. ईशावास्योपनिषदात अग्नीला आवाहन केले आहे, "अग्नेनय सुपथा राये ।" (परिशिष्ट २३) "हे अग्निदेवा, आम्हाला मोक्षाच्या मार्गाने घेऊन जा." 'तमसो मा ज्योतिर्गमय' असेही म्हटले गेले. 'अंधाराकडून प्रकाशाकडे, अग्नीकडे जाणे म्हणजे भगवंताची आराधना करण्यासारखे आहे. रामकाळात ऋषिमुनी अग्नी आणि वेदविचार घेऊन आपल्या संस्कृतीचा विचार सांगण्यासाठी जंगलात जात व तेथे गिरीवासी, वनवासी लोकांना आदर्श जीवनाचे पाठ देत. त्या काळातसुद्धा असुरी प्रवृत्तीचे लोक या संस्कृती कार्यात अडथळे आणत असत.

आज भोगवाद व चंगळवाद माणसास असुर-राक्षस बनवीत आहे. हीच वृत्ती विनाशास कारणीभूत होणार आहे म्हणून पुन्हा एकदा भारतीय जीवनपद्धतीचा विचार होण्याची गरज आहे.

या जीवनपद्धतीत भोग घेण्यास कोणीही नकार दिला नाही. आपल्या धर्माने, संस्कृतीने भोग नाकारलेले नाहीत. फक्त हे भोग कसे भोगावेत हे मात्र सांगितले आहे. धर्माच्या नीती-नियमांना धरून हे भोग अवश्य भोगावेत. भगवंतांनी आपल्याला जी इंद्रिये दिली आहेत ती भोग भोगण्यासाठीच. पण हे भोग संयमाने व समर्पित किंवा यज्ञीय भावनेने भोगावेत. आत्यंतिक प्रवृत्तीवाद व टोकाचा निवृत्तीवाद हे दोन्हीही वर्ज्यच असावेत, असा आपल्या संस्कृतीचा संकेत आहे. भोग कितीही भोगले तरी समाधान होत नाही, हा शाश्वत सिद्धान्त आपल्या संस्कृतीने पुनःपुन्हा सांगितला आहे. ययाती राजाचे उदाहरण सांगून याविषयीचा सिद्धान्त सांगितला आहे. ययाती राजाला वर मिळाला होता. म्हातारपण आल्यानंतर आपल्या मुलाचे तारुण्य मिळू शकेल, असा तो वर होता. ययाती राजाने ते तारुण्य मागितले. पित्यावरील प्रेमाने ते मुलांनी देऊन टाकले. ययाती राजा तीनशे वर्षे जगला. खूप खूप भोग भोगले व शेवटी त्याने आपला अनुभव सांगितला,

न जातु कामः कामानां उपभोगेन शाम्यति ।
हविषा कृष्णवर्त्मेव भूयो एव अभिवर्धते ।। (भागवत)

"काम, विषय, भोग कितीही भोगले तरी तृप्ती होत नाही. जसे अग्नीत तूप ओतावे व अग्नी भडकावा तसे एका भोगातून दुसऱ्या भोगाची इच्छा निर्माण होते."

या शाश्वत सत्यावर आधारित 'ययाति' ही कादंबरी वि. स. खांडेकरांनी लिहिली व त्या कादंबरीला सर्वोच्च मानाचे ज्ञानपीठ पारितोषिक मिळाले. ज्याला हे समजते तो हे भोग संयमाने भोगतो. भारतीय संस्कृती ही धर्माच्या नीती-नियमांवर आधारलेली आहे. म्हणून भगवान श्रीकृष्णांनी गीतेत याबद्दल स्पष्ट सांगितले आहे...

धर्माविरुद्धो भूतेषु कामोऽस्मि भरतर्षभ ।। (७.११) (परिशिष्ट २४)

"धर्माला विरुद्ध न जाणारा असा भूतांच्या (सर्व प्राणिमात्रांच्या) ठायी कामही (भोग, विषय) मी आहे."

तरुणांनो, हे तत्त्वज्ञान मानवजातीच्या कल्याणासाठी सांगितले आहे. व्यक्ती असो अथवा समाज, या तत्त्वज्ञानाच्या आचरणाने दोघांनाही सुख-शांती यांचा लाभ होऊ शकेल.

पंचमहायज्ञ

आपल्या संस्कृतीचा हा एक महान ठेवा आहे. जो पंचमहायज्ञ करीत नाही तो वैदिकही नव्हे व धार्मिकही. पंचमहायज्ञ हे आपल्या भारतीय संस्कृतीचे पंचप्राण आहेत. मनुष्यातील कृतज्ञता व प्रेम या दोन गोष्टी पुष्ट

व्हाव्यात व त्याचे जीवन उन्नत व्हावे म्हणून ऋषिमुनींनी हा एक महान साधनमार्ग जगाला दिला. १) ब्रह्मयज्ञ, २) देवयज्ञ, ३) पितृयज्ञ, ४) मनुष्ययज्ञ व ५) भूतयज्ञ हे पाच महायज्ञ आहेत. कोणीही सामान्य माणूस हे यज्ञ करू शकतो. यासाठी कोणत्याही विशेष साधनसामग्रीची आवश्यकता नाही.

प्रत्येक यज्ञाची आपण थोडक्यात माहिती घेऊ.

(१) ब्रह्मयज्ञ : ब्रह्मयज्ञ म्हणजे वेदरक्षण. कारण वेदांनी भव्य, दिव्य विचार दिले. हे विचारच माणसाचे जीवन बदलू शकतात म्हणून या विचारांचे रक्षण केले पाहिजे. वेद-विचारांचे पठण व प्रसार झाला पाहिजे. कारण माणसाला मनुष्यत्वापासून देवत्वापर्यंत नेण्यासाठी या विचारांची गरज असते. एका पिढीतून दुसऱ्या पिढीपर्यंत हे विचार नेण्यासाठी प्रत्येकाने ब्रह्मयज्ञ केला पाहिजे.

(२) देवयज्ञ : देवाचे कार्य करणे म्हणजे देवयज्ञ. आपले संपूर्ण जीवन देवत्वानी भरलेले असावे. भगवंत संपूर्ण सृष्टीत भरून राहिला आहे. विविध रूपांनी तो नटला आहे. भक्तांसाठी सगुण रूपात तो अवतरला आहे. त्याला षड्वैश्वर्यसंपन्न असेही म्हणतात. सहा गुणांनी युक्त असलेल्या भगवंताचे आपण अनुकरण करणे म्हणजे देवयज्ञ. देवांचे हे गुण आपल्या जीवनात आणणे हाच देवयज्ञ. हे गुण जेव्हा जीवनात येतात तेव्हा जीवन उन्नत बनते. आत्मानंदाने जीवन धन्य होते. धर्माधिष्ठित भोगानंद वाढल्यामुळे जीवन संयमित व प्रकाशमय बनते. भगवंताच्या विविध देवतारूप शक्तीबद्दल पूजाभाव ठेवून त्यांचे यथासांग पूजन करणे म्हणजे देवयज्ञ.

(३) पितृयज्ञ : परंपरा जतन करणे म्हणजे पितृयज्ञ. ही परंपरा वर्धिष्णू करायची व त्यात घुसलेले अनिष्ट विचार किंवा विकृती काढून टाकायच्या म्हणजे पितृयज्ञ. कौटुंबिक, सामाजिक, राष्ट्रीय व मानवतेचा गौरव वाढविणे हा पितृयज्ञ. आपल्या कुटुंबाचा ध्येयवाद व गौरवपूर्ण कार्याची दुसऱ्या पिढीत बीजे रोवणे हा पितृयज्ञच.

(४) मनुष्ययज्ञ : माणसाचा गौरव वाढविणे. माणसात असलेल्या मानव्याला पूज्य मानून त्याचे संवर्धन करणे. माणसात कृतज्ञता, भावमयता वाढविणे, प्रेम व आत्मीयता निर्माण करून भावमय संबंध निर्माण करणे म्हणजे मनुष्ययज्ञ. 'अतिथी देवो भव' म्हणून अतिथींचा सत्कार करणे, गुरुजनांचा आदर करणे हा मनुष्ययज्ञ.

(५) भूतयज्ञ : सृष्टी व सर्व प्राणिमात्रांचा गौरव करणे म्हणजे भूतयज्ञ. गोग्रास देणे, तुळस, पिंपळ, अश्वत्थ वृक्षांची पूजा करणे, काकबली देणे ही सर्व भूतयज्ञाची पारंपरिक रूपे आहेत. माणसाने आत्मीयतेने या सृष्टीतील सर्वांशी वागणे हा भूतयज्ञ. संपूर्ण सृष्टीत प्रभूचे अस्तित्व आहे. म्हणून ही प्रभूची सृष्टी आहे, असा विचार करून त्याचे पूजन करणे म्हणजे भूतयज्ञ. पशुजीवन व निसर्गजीवन यांच्याकडे प्रेमाने जाणे हा भूतयज्ञ.

हे पंचमहायज्ञ अशा उदात्त विचारांवर आधारलेले आहेत. प्राचीन ऋषींनी ही विचारधारा सर्वसामान्यांपर्यंत पोचवली व त्यातून यज्ञीय समाज निर्माण केला; या महान ऋषींनी ही वेदविचाराधिष्ठित महान संस्कृती साकार केली.

भारतीय संस्कृतीचा महान ठेवा

सण व उत्सव

भारताचा सांस्कृतिक इतिहास सण व उत्सवांतून खऱ्या अर्थाने प्रकट होतो. ग्रंथवाचन न करतासुद्धा केवळ सण व उत्सव यांच्या वास्तव दर्शनातून, आपल्या संस्कृतीची सारी वैशिष्ट्ये नजरेत भरतात. केवळ परंपरा म्हणून, समजून न घेता साजऱ्या केलेल्या उत्सवात केवळ यांत्रिकता येते. पण ते समजून घेऊन साजरे केले तर ते अधिक भावपूर्ण होतात. कारण उत्सवामागे भावाचे महत्त्व अधिक आहे. भावशून्य अंतःकरणाने साजरे केलेले सण-उत्सव केवळ रूढी-परंपराच सांभाळतात. त्यातून संस्कृतीचे जीवनदर्शन घडत नाही. उत्सवामागचा उत्साह व जोश यातून हे भावजीवन संपन्न झाले पाहिजे.

संस्कृती म्हणजे विचारप्रणाली (Way of thinking), जीवनप्रणाली (Way of life) व उपासना प्रणाली (Way of worship). या सर्वांचे दर्शन आपल्या संस्कृतीतून होते. भगवंताने गीतेत मनुष्याला 'ममैवांशो' (परिशिष्ट २५)

म्हणजे स्वतःचाच एक अंश मानले आहे. मनुष्य ही भगवंताची सुंदर कलाकृती आहे. त्याच्या सर्वांगीण विकासासाठी या संस्कृतीचे निर्माण ऋषिमुनींनी केले. ग्रंथातून प्रकट झालेले भारतीय तत्त्वज्ञान या छोट्या-मोठ्या सण-उत्सवांतून मनावर संस्कारित व्हावे या उद्देशाने शास्त्रकारांनी उत्सव निर्माण केले. मनुष्य स्वभावतःच उत्सवप्रिय आहे. मनुष्याच्या मनाला सतत नव्या नव्या गोष्टींचा ध्यास असतो. म्हणून तो स्थितीप्रिय न राहता नव्या नव्याचा वेध घेतो. सण व उत्सवांतून त्याला चैतन्य मिळते, नवी उभारी मिळते. त्याचे भावजीवन समृद्ध होते. बुद्धीला विचारांचे व हृदयाला भावाचे खाद्य मिळते. उत्सवातील प्रतीकांतून संस्कृतीचे विचारधन प्रकट होत असल्यामुळे ते सहज आचरणात आणले जातात. म्हणून या सण-उत्सवांचे महत्त्व खूप आगळे आहे.

तरुणांनी या उत्सवामागील तत्त्वविचार समजून घ्यावा. केवळ वाडवडील सांगतात म्हणून ते आंधळेपणाने साजरे करू नयेत. भाव व बुद्धी या दोन्हींनी या उत्सवामागील संस्कृतीच्या उदात्त तत्त्वांचे दर्शन घ्यावे. प्रत्येक सण व उत्सव यातील प्रतीकांचा अर्थ समजून घ्यावा. हे समजले तरच आपले संस्कृतीबद्दल सार्थ गौरव वाटेल व त्यातील महानता समजेल. जगातील अठ्ठेचाळीस संस्कृती आल्या व गेल्या पण भारतीय संस्कृती हजारो वर्षे जिवंत आहे याचे रहस्य या उत्सवांतून निश्चित समजेल.

महाकवी कालिदासाने ''उत्सवप्रियः खलु मनुष्यः'' असे नेमके उद्गार काढले आहेत. फक्त हे उत्सव संस्कारपूर्वक साजरे केले पाहिजेत. उत्सवामागे असलेले भावरहस्य समजून ते साजरे केले तर त्यात मनुष्याचे कल्याण आहे. महापुरुषांच्या जयंती-उत्सव जेव्हा आपण साजरे करतो तेव्हा त्यातून एक संदेश आपण ग्रहण करावयाचा असतो. महापुरुषांच्या जीवनातील काही गुण घेऊन आपले जीवनही महान बनवू, असा संकल्प करावयाचा असतो.

आपल्या प्रत्येक उत्सवातून आपल्यालाही काही संदेश दिलेले आहेत.

काही महत्त्वाच्या सणांचा थोडक्यात परामर्श पाहू.

१) महाशिवरात्र

माघ वद्य त्रयोदशीच्या दिवशी येणारे शिवरात्रीचे व्रत मानवाला शिव बनण्याची प्रेरणा देते, शिवत्वाचा संदेश देते. 'शिवो भूत्वा शिवं यजेत् ।' शिव बनून शिवाची उपासना केली पाहिजे. शिव ही ज्ञानाची देवता आहे. त्याच्या मस्तकातून सतत ज्ञानगंगा वाहते. म्हणून शंकराची उपासना करणारा ज्ञानवान असला पाहिजे.

भगवान शंकर धवल गिरिशिखरावर बसलेले आहेत. ज्ञानाची बैठक विशुद्ध असली पाहिजे. चारित्र्याच्या शुद्ध बैठकीशिवाय ज्ञान शोभत नाही.

शंकर त्रिलोचन आहेत. तिसऱ्या डोळ्याने त्यांनी कामदहन केले आहे. म्हणून ज्ञानी माणसाने ज्ञानाग्नीने कामनांना जाळून टाकले पाहिजे. काम हा माणसाचा खरा शत्रू आहे. संहारक-देवता म्हणून शंकराच्या हातात त्रिशूळ शोभतो. त्रिशूळ सज्जनांचे रक्षण करतो व दुर्जनांचा नाश करतो. डमरू हे संगीताचे प्रतीक आहे. शंकर सर्पांना स्वतःच्या शरीरावर खेळवतात. सर्प विषयांचे प्रतीक आहेत. काम, क्रोध, लोभ, मद, मत्सर हे विकार विषासारखे आहेत, पण तेच संयमाने निर्विष केले तर त्यांचे उदात्तीकरण होते. मग ते विषय बाधक ठरत नाहीत. भगवान शंकरांनी बीजेची चंद्रकोर मस्तकावर धारण केली आहे. बीजेचा चंद्र कर्मयोग्याचे प्रतीक आहे. शिवमंदिरात प्रवेश करताना प्रथम नंदीला व कासवाला नमस्कार करायचा असतो. नंदी शिवाचा वाहक आहे. भगवंताचे काम करणारा बैलही पूजला जातो. कासव हे इंद्रियनिग्रह व संयम यांचे प्रतीक आहे. शिवाची उपासना करण्यासाठी संयम व इंद्रियनिग्रह यांची आवश्यकता आहे.

जगाच्या रक्षणासाठी ज्याने हसतमुखाने विषप्राशन केले तसेच जे कल्याण व ज्ञान यांची साक्षात् मूर्ती आहे अशा नीळकंठस्वरूप भगवान शंकराची पूजा महाशिवरात्रीला केली पाहिजे.

श्रद्धा दृढ करण्यासाठी एका पारध्याच्या हृदयपरिवर्तनाची कथासुद्धा सांगण्यात येते, पण त्यातून वरील तत्त्वविचार हाच अभिप्रेत आहे. त्यातील प्रतीकांचा हा अर्थ आहे.

२) होळी

फाल्गुन शुद्ध पौर्णिमेला होलिकोत्सव साजरा करण्यात येतो. याही उत्सवामागे एक कथा प्रसिद्ध आहे. हिरण्यकश्यपू नावाच्या राक्षस-राजाच्या पोटी प्रल्हादासारखा श्रेष्ठ भक्त जन्मला. या प्रल्हादाला ठार करण्यासाठी आसुरी वृत्तीच्या बापाने सर्व प्रयत्न केले. पण ते सर्व फोल ठरले. शेवटी हिरण्यकश्यपूने आपली बहीण होलिका हिला विनंती केली. कारण होलिकेला एक वर मिळाला होता. सद्वृत्तीच्या माणसाला त्रास दिला नाही तर अग्नी तिला जाळणार नव्हता. होलिकेने प्रल्हादाला घेऊन अग्नीमध्ये प्रवेश केला. पण होलिका जळून भस्म झाली. अग्निदिव्यातून पार पडलेला प्रल्हाद नरश्रेष्ठ बनला. लोकांनी प्रल्हादाला वाचविण्यासाठी जी अग्निपूजा केली तिचेच पुढे सामुदायिक पूजेत रूपांतर झाले. होलिका-पूजन हे असद्वृत्तीच्या नाशासाठी तसेच सद्वृत्तीच्या रक्षणासाठी असलेल्या शुभ भावनांचे प्रतीक आहे. आनंदाचे वातावरण निर्माण झाले. रंग, गुलाल उधळून तो आनंद व्यक्त केला. काहींनी धूळ उडवून धूळवड साजरी केली. शेवटी हिरण्यकश्यपूलासुद्धा खांबातून प्रकटलेल्या नरसिंहाने ठार केले. लोकजागृती व लोकसंघटन झाले की, कितीही प्रचंड असुरी शक्ती असो पण नरसिंहासमोर त्याला नमावेच लागते. या दिवशी मनातसुद्धा काहीही मळमळ ठेवायची नाही म्हणून काहीजण शंखध्वनीही करतात.

असा हा होळीचा उत्सव फाल्गुनाच्या रंगाने आपले जीवन रंगवून जातो, पण जाताना संयमाची, संघनिष्ठेची व असुरी प्रवृत्तीला नाश करण्याची प्रेरणा देऊन जातो.

३) रामनवमी

राम व कृष्ण हे भारतीय संस्कृतीचे प्राण आहेत. संपूर्ण भारतात शतकानुशतके लोकांच्या हृदयसिंहासनावर आरूढ झालेली ही दोन दैवते आहेत. जीवनाच्या प्रत्येक क्षेत्रात राम-कृष्ण यांचा जेवढा प्रभाव आहे तेवढा कशाचाच नाही. राम नाही तर जीवनातसुद्धा राम नाही. कृष्णाची बासरी नसेल तर जीवनात संगीत, माधुर्य नाही. घटाघटात राम भरलेला आहे. राम म्हणजे भारतीय संस्कृतीचा श्वास आहे.

अशा या मर्यादापुरुषोत्तम रामाचा जन्म चैत्र शुद्ध नवमीला दुपारी बारा वाजता झाला. रामाचे संपूर्ण जीवन आदर्शमय होते. आदर्श भाऊ, आदर्श पती, आदर्श पुत्र व आदर्श राजा अशा रामाच्या सर्वच भूमिका मानवजातीला ललामभूत ठरल्या आहेत. म्हणून रामराज्याची कल्पना प्रस्थापित झाली. मनुष्याने हे सर्व आदर्श आपल्या जीवनात आणावेत म्हणून महर्षी वाल्मीकींनी रामायणाची रचना केली. सर्व दैवीगुणांचा समुच्चय म्हणजे राम. म्हणून ''रामो भूत्वा रामं यजेत्'' - ''हे गुण माझ्यात आणून मी रामाची पूजा करीन,'' असे म्हटले पाहिजे. राम दैवी संस्कृतीचा संरक्षक होता. आसुरी संस्कृतीचा नाश करून दैवी संस्कृतीची स्थापना करणारा अवतार होता. ज्याला नराचा नारायण व्हायचे आहे त्याने रामाचा एक एक गुण आत्मसात केला पाहिजे, हीच खरी रामपूजा आहे.

रामाची मातृपितृभक्ती अनुकरणीय आहे. पित्याने राज्याभिषेकाच्या आधी रामाला वनात जावयास सांगितले. रामाची बुद्धी सुखदुःखाच्या ठिकाणी सम होती. जराही व्यथित न होता रामाने या आज्ञेचे पालन केले. ज्या कैकयीमातेमुळे हा कटु प्रसंग उद्भवला त्या मातेबद्दल रामाच्या मनात थोडाही द्वेष, मत्सर नव्हता.

राम-सुग्रीवाची मैत्रीही आदर्श होती. सुग्रीवावर रामाचे अपार प्रेम होते. राम जेव्हा शरयूमध्ये प्रवेश करतो त्या वेळी किष्किंधेहून सुग्रीव धावत येतो व स्वतःही रामाबरोबर शरयूमध्ये प्रवेश करतो. असे अलौकिक प्रेम होते.

राम-सीता यांच्या अलौकिक प्रेमाबद्दल कवींनी अमर्याद काव्ये रचली आहेत.

राम निर्वैर होता. रावणाच्या मृत्यूनंतर त्याचे अग्निसंस्कार करायला बिभीषण तयार नव्हता, पण रामाने सांगितले की, बिभीषण करणार नसेल तर भाऊ म्हणून मी स्वतः ते करीन. म्हणून मित्र असावा तर रामासारखा पण शत्रूही असावा तर रामासारखाच.

अशा आदर्श पुरुषाचे चरित्र गाऊन आपणही तसे व्हावे म्हणून रामनवमी साजरी करायची.

४) गुरुपौर्णिमा

आषाढ शुद्ध पौर्णिमा म्हणजे व्यासपूजेचा दिवस. या पवित्र दिवशी संस्कृती घडविणारांचे पूजन होते. वेदव्यासांनी सर्व विचारांचे संकलन करून आपल्याला संस्कृतीचा ज्ञानकोश म्हणून महाभारत ग्रंथ दिला. सांस्कृतिक विचार ज्या 'पीठा'वरून सांगितले जातात त्या पीठालाही आज व्यासपीठ म्हणून संबोधले जाते.

''व्यासोच्छिष्टं जगत् सर्वं'' असे म्हटले जाते. व्यासांनी जे सांगितले तेच जगात आहे.

व्यास समाजाचे खरे गुरू होते. म्हणूनच परंपरागत व्यासपूजा ही गुरुपूजा मानली गेली व व्यासपौर्णिमा ही गुरुपौर्णिमा म्हणून साजरी होऊ लागली. मनुष्याला देवत्वापर्यंत नेण्याची जबाबदारी गुरू पार पाडतात. गुरूजवळ बसून त्यांना प्रश्न विचारून आपल्या शंकांचे निरसन शिष्य करून घेतो. अशा गुरूचे पूजन हे भारतीय संस्कृतीचे एक वैभव आहे. भारतात प्राचीन काळापासून ही गुरुपरंपरा होती. कृष्ण सांदीपनी ऋषींचे शिष्य होते. जनकराजाचे गुरू याज्ञवल्क्य होते. अर्जुनाचे गुरू द्रोणाचार्य... आधुनिक काळात संत ज्ञानेश्वरांचे गुरू निवृत्तिनाथ, स्वामी विवेकानंदांचे श्री रामकृष्ण परमहंस. अशी शिष्यपरंपरा अखंडित आहे.

भारतीय संस्कृतीने गुरूमध्ये श्रेष्ठ अशा सद्गुरूंना नेहमी पूज्य मानले आहे. सद्गुरू जीवन दर्शन दाखवून शिष्याला ईश्वराभिमुख बनवतो. शिष्याला भगवंतापर्यंत नेण्याची शक्ती सद्गुरूंमध्ये असते. या दिवशी अशा सद्गुरूंचे पूजन करायचे असते. एखाद्याला कोणी लौकिक गुरू मिळाला नसेल तर त्याने ''कृष्णं वन्दे जगद्गुरुम्'' म्हणावे. कृतज्ञतेने त्यांचे स्मरण करून, त्यांनी सांगितलेल्या वाटेवर चालून जीवन सार्थकी लावावे, म्हणून ही गुरुपौर्णिमा.

५) गोकुळाष्टमी

भगवान कृष्णाचा जन्म गोकुळाष्टमी म्हणून साजरा करण्यात येतो. श्रीकृष्ण पूर्णावतारी होते. धर्माला जेव्हा अवकळा प्राप्त होते तेव्हा, धर्माच्या रक्षणासाठी, दुर्जनांचा नाश करण्यासाठी व सज्जनांचे रक्षण करण्यासाठी मी अवताररूपाने येतो असे आपल्या जन्माचे रहस्य भगवान श्रीकृष्णांनी गीतेत सांगितले आहे. (अ. ४.७ व ८) (परिशिष्ट १४)

सर्वच दृष्टींनी कृष्ण पूर्णावतारी होते. एक राजनीतिज्ञ, समाजोद्धारक, भक्तवत्सल, मुत्सद्दी, योद्धा, धर्मरक्षक, गीतेसारखे तत्त्वज्ञान देणारा युगप्रवर्तक तत्त्वज्ञ, सज्जनांचा रक्षणकर्ता, पतितांचा उद्धारक, विश्वाचे कल्याण करणारा जगद्गुरू अशा सर्व भूमिका श्रीकृष्णांनी आपल्या जीवनात पार पाडल्या.

''कर्षति आकर्षति इति कृष्णः''- जो आकर्षून घेतो तो कृष्ण. भगवंताचे जीवन इतके सुंदर होते की, त्यामुळे सर्व आबालवृद्ध त्यांच्याकडे आकर्षित होत असत. मग गोकुळातले सवंगडी असोत नाहीतर वृन्दावनातल्या गोपिका. सर्वांच्या हृदयात त्यांनी आपले स्थान निर्माण केले.

अधासुर व बकासुर अशा राक्षसांना ठार केले. सर्वांना त्रास देणाऱ्या कालियाला यमसदनास पाठविले. अत्याचारी कंसाचा वध केला. कौरवांचा निःपात करून धर्माचरणी पांडवांना पुन्हा राज्यावर बसविले. इंद्रपूजा तोडून टाकली व गोवर्धनाची पूजा सुरू केली. शिशुपाल, जरासंध, दुर्योधन, नरकासुर अशा अत्याचारी दुष्ट जनांचा वध केला.

हे सर्व वैभव, राज्ये मिळवूनही श्रीकृष्ण अनासक्त राहिले. कोणतेही पद, गौरव स्वीकारला नाही. कमलपत्राप्रमाणे सर्वात असून निरपेक्ष भावनेने राहिले.

केवळ संस्कृतीच्या रक्षणासाठी कार्य केले. संस्कृतीप्रेमी पांडवांना बळ दिले. अर्जुनाच्या रथाचे सारथी म्हणून काम केले. राजसूय यज्ञात पत्रावळी काढण्याचे काम केले. अर्जुन जेव्हा कर्तव्यच्युत झाला त्या वेळी कर्मयोग, स्वधर्म सांगण्यासाठी गीतेचे तत्त्वज्ञान सांगितले व अर्जुनाचा मोह व शंका दूर केल्या.

म्हणून कृष्णाला जगद्गुरू म्हटले जाते. असा कृष्ण गोकुळात जन्मला. गोकुळ म्हणजे शरीर. 'गो' म्हणजे इंद्रिये व कुळ म्हणजे समुदाय. या इंद्रियसमूहात कृष्णाची प्रतिष्ठापना झाली की, इंद्रिये संयमित होतात. मग जेथे कृष्ण तेथे सुख, शांती, समृद्धी, विजय, नीती... हे सर्वच येते. (अ. १८.७८) (परिशिष्ट २६)

श्रीकृष्णाचे विचार जीवनात आले की, जीवन सार्थकी लागते. गीतारूपी माउलीने गांधीजी, विनोबा, टिळक, योगी अरविंद, सर्वपल्ली राधाकृष्णन अशा सर्वांच्या जीवनात आदर्शांची पेरणी केली, पण ती सर्वसामान्यांनासुद्धा यशस्वी जगण्याचा मंत्र देते.

म्हणून गोकुळाष्टमी भाव व बुद्धी यांनी साजरी करायची.

६) नवरात्र

नवरात्रीचे दिवस म्हणजे शक्तीची उपासना करण्याचे दिवस. आश्विन महिन्यात हा उत्सव येतो. यापाठीमागे एक पौराणिक कथाही आहे. असुरी वृत्तीच्या महिषासुराचा वध आई जगदंबेने केला ती कथा.

आजही महिषासुर प्रत्येकाच्या हृदयात आहे. अंतःकरणात रामही आहे व रावणही. दैवी गुणांना या असुरी गुणांनी वेढले आहे. अंतःकरणातील राक्षसी वृत्तीचा नाश करण्यासाठी दैवी शक्तीची आराधना केली पाहिजे. अंतःकरणात हे युद्ध सतत चालू असते. राक्षसी वृत्ती म्हणजे केवळ भोगातच रमणारी जडबुद्धीची माणसे.

वेदसंस्कृतींनी शक्तीच्या उपासनेला खूप महत्त्व दिले आहे. महर्षी व्यासांनी पांडवांना शक्तीउपासनेचे महत्त्व समजावले आहे.

जगदंबेच्या भक्तीने आपल्यात शक्ती प्रगट व्हावी म्हणून तिची आराधना करायची. नवरात्राच्या दिवसांत गरबा किंवा रास यांच्या रूपात देवीच्या भोवती फिरायचे असते. ही उपासना नऊ दिवसांची असली तरी ती अखंड चालूच ठेवावी. व्यक्तीने आपल्या जीवनात तिला स्थान द्यावे.

७) विजयादशमी

दसऱ्याचा उत्सव म्हणजे भक्ती व शक्ती यांचा समन्वय समजावणारा उत्सव. दसरा म्हणजे विजय प्रस्थानाचा उत्सव. भारतीय संस्कृती शौर्याची पूजक आहे. वीरतेचा सन्मान करणारी आहे.

हा विजय ईशकृपा व प्रयत्न यांच्या संयोगाने मिळतो. भगवद्गीतेच्या शेवटच्या श्लोकात संजयने हे सत्य सांगितले आहे. ''यत्र योगेश्वरः कृष्णो . . . . '' (१८.७८) (परिशिष्ट २६) - ''जेथे योगेश्वर कृष्ण आहे, जेथे धनुर्धर अर्जुन आहे तेथेच विजय आहे.'' अर्जुन हा प्रयत्नांचा आदर्श आहे.

प्रभू रामचंद्रांच्या वेळेपासून हा दिवस विजय प्रस्थानाचे प्रतीक बनला आहे. रामचंद्रांनी रावणावर विजय मिळविण्यासाठी त्याच दिवशी प्रस्थान केले होते. हिंदू राजे या दिवशी लढाईस प्रस्थान करीत असत. नऊ दिवस शक्तीदेवीची उपासना करून प्राप्त केलेल्या शक्तीने हा विजय संपादन करावयाचा असतो.

सुवर्ण मोहोरांचे प्रतीक म्हणून शमीची पाने लुटली जातात. जे वैभव मिळते ते एकटा मी भोगणार नाही, आपण सर्व मिळून भोगू या, असा उदात्त भाव यामागे आहे. म्हणून ही पाने एकमेकांना वाटायची. अर्थात यापाठीमागे रघूराजा व कुबेर यांची एक कथा गुंफली आहे. कुबेराने घाबरून जाऊन शमी वृक्षावर बसून आपले धन व मोहरांचा पाऊस पाडला. रघूराजाने ही सारी संपत्ती कोत्साला दिली. कोत्साने त्यातील स्वतःची जेवढी संपत्ती होती ती घेऊन बाकी सर्व रघूला परत केली, पण रघूने ती स्वतः न घेता जनतेला वाटून टाकली.

म्हणून दसरा म्हणजे बाह्य शत्रूबरोबरच आत बसलेल्या विकाररूपी षड्रिपूंवर विजय मिळविण्यासाठी केलेला कृतनिश्चय.

८) दीपोत्सव

दीपोत्सव म्हणजे प्रकाशाचा उत्सव. प्रकाश म्हणजे आनंद, उत्साह, प्रसन्नता, धनत्रयोदशी, दिवाळी, नरकचतुर्दशी, नवे वर्ष व भाऊबीज असे पाच उत्सव वेगवेगळ्या सांस्कृतिक विचारांनी भरलेले आहेत.

(अ) धनत्रयोदशी म्हणजे लक्ष्मीपूजन. लक्ष्मीला वैदिक ऋषींनी आई म्हणून पूज्य मानले.

ॐ महालक्ष्मी च विद्महे विष्णुपत्न्यै च धीमही ।
तन्नो लक्ष्मीः प्रचोदयात् ।।

"महालक्ष्मीला मी जाणतो. (ज्या) विष्णुपत्नीचे ध्यान करतो त्या लक्ष्मीने आमच्या मन-बुद्धीला प्रेरणा द्यावी," असे आवाहन ऋषींनी केले आहे.

जी संपत्ती नीतीने येते ती लक्ष्मी व जी मागील दाराने म्हणजे अनीतीने येते ती अलक्ष्मी, हेही आपल्या संस्कृतीने सांगितले आहे. लक्ष्मी चंचल नाही तर ती धारण करणाऱ्या मनुष्याची वृत्ती चंचल असते. वित्त ही शक्ती आहे. बुद्धीने ती वापरली तर देवकार्य होते. नाहीतर तो दानवदेखील होऊ शकतो.

(ब) नरकचतुर्दशीला कालिचतुर्दशीही म्हणतात. त्याचीही कथा आहे. राजा नरकासुराने आपल्या जनानखान्यात सोळा हजार स्त्रियांना कैद केले होते. भगवान श्रीकृष्णाने नरकासुराचा नाश केला व त्या स्त्रियांची मुक्तता केली. त्याचा आनंद लोकांनी साजरा केला.

(क) दिवाळी म्हणजे दीपोत्सव. नव्या वर्षासाठी वह्या पूजनाचा दिवस. नव्या वर्षाला बलिप्रतिपदा असेही म्हणतात. बलीचा वामनाने पराभव केला. ती स्मृती साजरी केली जाते. काम, क्रोध व लोभ यांना नरकाची द्वारे म्हटले आहे. मोह म्हणजे अंधकार. दीपोत्सव म्हणजे अज्ञान व मोह यांच्या गाढ अंधकारातून ज्ञान-प्रकाशाकडे जाणे. प्रकाश हे ज्ञानाचे प्रतीक आहे.

दिवाळीच्या दिवशी 'तमसो मा ज्योतिर्गमय' या मंत्राची साधना करीत जीवन उजळायचे.

(ड) नवे वर्ष म्हणजे शुभसंकल्पाचा दिवस. भाऊबीजेच्या दिवशी भावाने केवळ आपल्या बहिणीचेच रक्षण करायचे असे नव्हे तर समाजातल्या सर्व स्त्री समाजाकडे भद्र दृष्टीने पाहावे हा उदात्त हेतू त्यामागे आहे.

संपूर्ण दीपोत्सव जीवनात नवी उभारी आणतो.

सांस्कृतिक प्रतीके

आपल्या संस्कृतीत मांगल्याची अनेक प्रतीके आहेत. प्रत्येक प्रतीक हे आपले सांस्कृतिक सूत्र आहे. या लहानशा प्रतीकात महान अर्थ दडलेला असतो. जसे लहानशा बीजामध्ये वृक्ष सामावलेला असतो तसे छोट्या छोट्या प्रतीकांमध्ये संस्कृतीची महान मूल्ये दडलेली आहेत.

काही प्रतीके अशी -

१) ॐ ओंकार

'ॐ इति एकाक्षरं ब्रह्म' म्हणजे ॐ हे एक अक्षर म्हणजे ब्रह्म, असे वर्णन भगवंतांनी गीतेत केले आहे. उपनिषदांनी ॐकाराचा महिमा गायिला आहे. याचेच दुसरे नाव 'प्रणव' असेही आहे. ॐकाराची विद्या ही अक्षरविद्या आहे.

ॐ साडेतीन अक्षरांचा बनलेला आहे. 'अ', 'उ', 'म' अशा तीन मात्रा व अर्धी मात्रा मिळून ॐकार झालेला आहे. 'अ'कार उत्पत्ती सूचक, 'उ'कार स्थिती सूचक तर 'म'कार लयाचे सूचक आहे. या तिन्ही मात्रा मानवी शक्तीचे प्रतीक आहेत. यज्ञ, दान, तप किंवा कोणतीही शुभ कार्ये ॐकाराचा उच्चार करूनच सुरू करतात. कर्माच्या आरंभात 'ॐ तत् सत्' म्हटल्यानंतर ती कर्मे बाधक होत नाहीत.

ॐकार हे परब्रह्माचे प्रतीक आहे. ब्रह्मविद्येचा समग्र अर्थ यात संकलित झालेला आहे. ॐकार हे प्राण, वेद व परब्रह्म यांचे तेजस्वी प्रतीक आहे.

२) कमळ

भारतीय संस्कृतीच्या निरनिराळ्या प्रतीकांमध्ये कमळाला अग्रस्थान आहे. भारतीय संस्कृतीची श्रेष्ठ विचारधारा व आदर्श जीवनाची तत्त्वे यांचा मिलाफ कमळात झाला आहे. भगवान विष्णूच्या हातात कमळ आहे. असे कमळ प्राप्त करण्यासाठी कमळासारखे जीवन व्हावे लागते.

भगवद्गीतेमध्ये 'पद्मपत्रमिवांभसा...' (५.१०) (परिशिष्ट २७) असा उल्लेख करून कमळाला आदर्श जीवन मानून तसे जीवन जगण्याचा आदेश दिला आहे. "जो आसक्तीरहित व ईश्वरार्पणवृत्तीने कर्मे करतो तो पाण्यापासून अलिप्त राहणाऱ्या कमळाप्रमाणे पापापासून अलिप्त राहतो," असे गीतेत म्हटले आहे. अनासक्तीचा आदर्श म्हणजे कमळ. संसारात, जगात राहूनही दोष व पाप यांपासून मुक्त जीवन जगण्याची कला कमळ देते.

कमल चिखलात उगवते. परिस्थिती अनुकूल नसतानासुद्धा कमळासारखा विकास साधता आला पाहिजे. सूर्याकडे पाहून ते विकसित होते. कमळासारखी अशी वर पाहणारी तेजस्वी दृष्टी हवी.

कमळ हे सौंदर्याचे प्रतीक आहे. भगवंताच्या अवयवांना कमळाचीच उपमा देतात. जसे हस्तकमल, चरणकमल, नेत्रकमल...

म्हणून कमल हे अनासक्तीचा आदर्श, मांगल्याचे प्रतीक, सौंदर्याचे चिन्ह आहे. म्हणूनच देवांनी कमळाचा स्वीकार केला. ब्रह्मा कमलासन आहे, विष्णू कमलहस्त आहे, लक्ष्मी कमळजा आहे.

३) कलश

कलश हे सुद्धा भारतीय संस्कृतीचे एक महत्त्वाचे प्रतीक आहे. म्हणूनच प्रत्येक महत्त्वाच्या शुभ प्रसंगी पुण्याहवाचन, कलशाच्या साक्षीत व सान्निध्यात होते. प्रत्येक शुभ प्रसंगात आरंभी कलशाचीही पूजा केली जाते. प्रथम कलशाला नंतर विघ्नहर्त्याला असा नमस्कार केला जातो.

स्वस्तिक चिन्ह काढताच जसा सूर्य त्याच्यावर येऊन आसनस्थ होतो त्याचप्रमाणे कलशाची स्थापना केल्यावर वरुणदेव त्याच्यात येऊन विराजमान होतो. वैदिक दिव्य मंत्रांनी भगवान वरुणाचे आवाहन करून कलशाची स्थापना केली जाते. आपल्या ऋषींनी पाण्याच्या लहानशा तांब्यात सर्वच देव, वेद, समुद्र, नद्या, गायत्री, सावित्री वगैरेंची स्थापना करून त्या सर्वांना एकाच प्रतीकात आणून जीवनात समन्वय साधला. बिंदूमध्ये सागराचे दर्शन घडविले.

कलश थोडा मोठा केला की, त्याला कुंभ म्हणतात. नव्या घरात असा पाण्याने भरलेला कुंभ ठेवण्याची प्रथा आहे. जलपूर्ण कुंभाप्रमाणे घरही तसे भावपूर्ण, सौहार्दपूर्ण असावे, अशी त्यात भावना आहे.

स्थापत्यशास्त्रातही कलशाचे महत्त्व आहे. मंदिर आले की, कलश असणारच. कलश म्हणजे शेवटचे शिखर. म्हणजेच पूर्णतेचे प्रतीक. ज्ञानेश्वरांनी गीतेच्या शेवटच्या अध्यायाला 'कलशाध्याय' म्हटले आहे.

४) स्वस्तिक

मंगल कार्याच्या वेळी सुरुवातीस 'स्वस्तिमंत्र' म्हटला जातो.

कोणत्याही कार्याच्या आधी असा एक मंगल श्लोक म्हणून कार्य सुरू करावयाची प्रथा वैदिक काळापासून आहे. कोणत्याही ग्रंथाच्या आधी लेखक एक मंगलाचरणाचा श्लोक रचित असतात. पण कोणाही सामान्य माणसाला असा श्लोक रचणे सोपे नाही. म्हणून ऋषींनी त्याला एक चिन्ह दिले. ते चिन्ह म्हणजे स्वस्तिक. याचा अर्थ मांगल्य. हे एक धर्मप्रतीक म्हणूनही मानण्यात येते.

स्वस्तिक हे शांती, समृद्धी व मांगल्य यांचे प्रतीक आहे. भारतीय स्त्रीच्या मंगल भावनांचे मूर्तिमंत प्रतीक म्हणजे हे स्वस्तिक.

जैनधर्म व बौद्धधर्म यांनीही स्वस्तिकाला पूज्य मानले आहे.

५) श्रीफळ

नारळ आपल्याला चारित्र्यपूजनाची प्रेरणा देते. बाहेरून ओबडधोबड असणारे हे फळ आतून मात्र मधुर असते. खरे सौंदर्य हे बाहेरच्या प्रदर्शनीय अशा दिखाविटीत नसते. अंतःसौंदर्य हेच खरे सौंदर्य.

नारळ किंवा श्रीफळ हे महापुरुषाची महानता समजावणारे प्रतीक आहे. वरून अत्यंत कठोर व कठीण वाटणारी ही माणसे आतून प्रेमळ, गुणी व विचारी असतात. श्री म्हणजे वैभव. श्रीफळ म्हणजे वैभवाचे फळ.

मंदिरात देवासमोर नारळ फोडण्यात येतो. याच्या पाठीमागे बलिदानाचा भाव आहे. पशुबळी न देता नारळ फोडण्याची प्रथा ऋषींनी सुरू केली.

मनुष्याच्या सांस्कृतिक प्रगतीत बलिदान देणारे प्रतीक म्हणजे श्रीफळ. हिंसेकडून अहिंसेकडे नेणारी पशुहत्या नको, माझे बलिदान दे, असा संदेश देणारे हे श्रीफळ आहे.

६) पंचायतन पूजा

भारतीय संस्कृती ही सर्वसमावेशक, सहिष्णू व सर्वग्राही आहे. ईश्वराची पूजा ठरावीक पद्धतीनेच करावी असा कोणताही दंडक नाही. भगवंत अनेक रूपांत नटला आहे. सर्वत्र तो भरून उरला आहे. कोणत्याही रूपातील आवडणाऱ्या मूर्तीची पूजा माणसाने करावी. कारण व्यक्ती तितक्या प्रकृती. तितके मार्ग. जिथे आपले मन एकाग्र होते असे कोणतेही रूप निवडावे.

वास्तविक परमात्मा हे एकच तत्त्व आहे. त्या एकाच शक्तीची अनंत रूपे मनुष्य कल्पित आला आहे. त्यामुळे शैव-वैष्णव असे तट पडले व उगाचच भेदाभेद वाढले.

हे कमी करण्यासाठी श्री आद्य शंकराचार्यांनी जाणीवपूर्वक पंचायतन पूजेची सुरुवात केली. या पूजेनुसार गणपती, शिव, हरी, भास्कर व अंबा या पाच देवतांचे पूजन झाले पाहिजे. ही पूजा शास्त्रीय तत्त्वावर आधारलेली आहे. या पाच देवता बुद्धी, ज्ञान, लक्ष्मी, तेज व शक्ती देणाऱ्या देवता आहेत. मनुष्याच्या जीवनात पूर्णत्वासाठी या पाच देवतांची आवश्यकता आहे.

७) माळ

माळ जर अंतःकरणपूर्वक फेरण्यात आली तर मनुष्याचा निश्चित विकास होतो. माळेत असलेले १०८ मणी सूचक आहेत. जर खऱ्या अंतःकरणापासून १०८ वेळा जर माळ जपली तर प्रत्येक श्वासाला आपण भगवंताचे नाम घेतल्यासारखे होईल. तुळशीमाळ हे भगवद्भक्तीचे व समर्पित देहाचे प्रतीक आहे. देहावर तुळशीपत्र ठेवणे म्हणजे 'इदं न मम' - हे माझे नाही, यावर फक्त भगवंताचा अधिकार आहे हे श्रद्धापूर्वक मानणे. म्हणून माळ म्हणजे भगवंताला अर्पित झालेली प्रत्येक कृती.

८) दीपदर्शन

प्रत्येक घरात रात्र व्हायच्या आधी दीपाची प्रार्थना व्हायची. "शुभं करोती कल्याणं... दीपज्योतिर्नमोऽस्तु ते." "हे दीपज्योती, तू आमचे शुभ करणारी, कल्याण करणारी, आरोग्य व धनसंपदा देणारी, शत्रुबुद्धीचा नाश करणारी आहेस. दीपज्योती तुला नमस्कार! हे दीपज्योती तू परब्रह्म आहेस. तू जनार्दन आहेस. तू आमच्या पापाचा नाश करतेस, तुला नमस्कार!"

किती अर्थपूर्ण प्रार्थना आहे ही. जेव्हा प्रकाश येतो तेव्हा अंधकार निघून जातो. तसे ज्ञानाच्या प्रकाशाने अज्ञानाचा अंधार मिटला पाहिजे. एक दिवा हजार दिवे पेटवू शकतो. दिव्यापासून माणसाने ही प्रेरणा घेतली पाहिजे. वैदिक ऋषींनी भगवंताजवळ प्रार्थना केली...

असतो मा सत् गमय । तमसो मा ज्योतिर्गमय ।

मृत्योर्माऽमृत गमय ।

"असत्‌कडून सत्‌कडे, अंधारातून प्रकाशाकडे व मृत्यूकडून अमरत्वाकडे माझा प्रवास होऊ दे," ही प्रार्थना होती.

९) गोपूजा

भारतीय संस्कृतीने "ईशावास्यमिदं सर्वं" मानले आहे. जड-चेतन, चराचर सकल सृष्टीमध्ये तो परमात्मा भरून उरला आहे. म्हणून आपली संस्कृती भगवंताचे सर्वव्यापकत्व मानणारी आहे. 'सर्वभूतहिते रताः' हा तिचा आदर्श आहे. "सर्वभूतानां हृद्देश्ये" (परिशिष्ट ३१). सर्व भूतमात्रांच्या हृदयात ईश्वराचे अस्तित्व आहे असे भगवान श्रीकृष्ण गीतेत सांगतात. म्हणून आपली संस्कृती अखिल प्राणिमात्रावर प्रेम करावयास शिकविते.

त्यामुळे ऋषींनी गायीला पवित्र मानले. कारण गायीच्या प्रत्येक अंग-प्रत्यंगाचा मानवासाठी उपयोग होतो. गाय आपल्याला सर्वस्व देते. दूध खूप पौष्टिक असते, शेण उपयुक्त खत बनते, गोमूत्र अनेक रोगांवर उत्तम औषध आहे. आपल्या संस्कृतीने गायीकडे केवळ उपयुक्ततेच्या भावनेने पाहिले नाही. गायीला माता मानले, कृतज्ञता तर दाखविलीच पण पूज्य भाव अर्पण करून तिची पूजा केली.

भगवान श्रीकृष्णांनी गायीचा महिमा वाढवला. म्हणून कृष्ण गोपालकृष्ण झाला. गोवर्धन पूजेचा महिमा समजावून गोकुळात दुधा-तुपाची रेलचेल करून टाकली.

ऋषीसुद्धा भगवंताकडे गो-धन मागत. तिच्या परोपकारी वृत्तीमुळे तिला विभूती मानत. म्हणून आपली शास्त्रे सांगतात की, गायीमध्ये तेहतीस कोटी देवता वास करतात.

"सर्वोपनिषदो गावो" (परिशिष्ट २९). या दृष्टीने गायीला उपनिषदाची उपमा दिली आहे. उपनिषदांच्या विचारांचे भगवंताने दोहन करून गीतारूपी दूध जगासमोर ठेवले.

आपल्या संस्कृतीने सृष्टीला आपले मानले. गाय, बैल अशा प्राण्यांमध्ये भगवंताचे दर्शन घेतले. पाना-फुलांत, आकाशात, सर्वत्र तोच ईश्वर विलसत आहे, यावर दृढ श्रद्धा ठेवली. यामुळेच 'गोपूजा' सर्वमान्य झाली.

वाढदिवस

आजकाल वाढदिवसाचे प्रस्थ खूपच वाढले आहे. सर्वच थरांतील लोक आपापल्या कुवतीनुसार वाढदिवस साजरा करतात. राजकारणी लोकांना तर ही पर्वणीच लाभली आहे. वाढदिवस हे लोकसंग्रहाचे प्रभावी साधन झाले आहे. बाळाचा पहिला वाढदिवस, पंचविशी, पन्नाशी, एकसष्टी... अशा वेळी तो मोठ्या प्रमाणावर साजरा होतो.

पाश्चात्यांच्या अनेक गोष्टी आपण उचलल्या. त्यातीलच ही एक. पाश्चात्यांच्या संस्कृतीत ज्या उत्तम गोष्टी आहेत त्याचे अनुकरण मात्र आपण करीत नाही. केक कापणे, मेणबत्या फुंकणे व हॅपी बर्थ डेचा घोष करणे ही वाढदिवस साजरा करण्याची त्यांची पद्धत.

आपल्या भारतीय संस्कृतीत औक्षण करून वाढदिवस साजरा केला जातो.

यापाठीमागे खूप उदात्त हेतू आहे. वाढदिवशी आपण त्या व्यक्तीचे औक्षण करतो. हे औक्षण तुपाचे निरांजन, सुपारी, सुवर्णमुद्रा, अक्षता आणि कापूस अशा गोष्टींनी केले जाते. प्रत्येक गोष्टीमागे काही ना काही गर्भितार्थ आहे. साजूक तुपाचा दिवा म्हणजे धनलक्ष्मी, प्रकाश. याचा अर्थ त्या व्यक्तीच्या आयुष्यातील अंधकार नाहीसा होऊन प्रकाश व समृद्धी यावी म्हणून अगोदर निरांजनाने त्याला ओवाळायचे. सोन्याने ओवाळण्याचा अर्थ सोन्यासारखे झळझळीत व निष्कलंक आयुष्य त्याला लाभावे. सुपारीसारखे टणक व अविनाशी आयुष्य लाभावे म्हणून सुपारीने औक्षण करायचे. अक्षत म्हणजे ज्याला नाश नाही असा. म्हणून तबकातील अक्षता कपाळी लावून डोक्यावरून टाकतात. शेवटी कापूस ओवाळून डोक्यावर ठेवायचा आणि म्हणायचे कापसासारखा म्हातारा हो. वृद्धत्व व मृत्यू हे अपरिहार्य आहे, पण त्या दोन्हींचाही आनंदाने स्वीकार व्हावा. औक्षण करण्यामागे एवढा उदात्त व अर्थपूर्ण उद्देश आहे.

आयुष्यातील एक वर्ष आपण गमावतो व तरीही आनंदाने वाढदिवस साजरा करतो. संत ज्ञानेश्वरांनी या गोष्टीला "हे मृत्युलोकात सगळेच उफराटे आहे," असे म्हटले आहे. २१ व्या शतकात निदान या दिवशी काही शुभसंकल्प करून ते पूर्ण करण्यासाठी भगवंताची प्रार्थना करावी व थोरामोठ्यांचे आशीर्वाद घ्यावेत.

देव व देश

'देव-ईश्वर' ही संकल्पना

धर्म व संस्कृती याविषयी आपण खूप काही जाणून घेतले. देव व देश याबद्दल थोडे जाणून घेऊ. भीतीने देवाकडे जाणे वेगळे व त्याला समजून घेऊन प्रेमाने त्याची भक्ती करणे वेगळे. श्रद्धेने व भावपूर्ण अंतःकरणाने त्याची भक्ती करताना जर बुद्धीने त्याचे स्वरूप थोडे जाणले तर भक्ती सुगंधित होईल, त्याला काही अर्थ प्राप्त होईल.

पहिल्या प्रकरणापासून ईश्वरासंबंधीचा काही विचार आपण करत आलो आहोत. हा विषय खूप गहन आहे, अनाकलनीय व गूढ आहे. ईश्वर हा सर्वस्वी अनुभूतीचा, साक्षात्काराचा विषय आहे. वैज्ञानिक पातळीवर याची उकल होऊ शकत नाही. आध्यात्मिक साधनेद्वारा ऋषिमुनींनी आत्मज्ञान प्राप्त केले. जे प्रत्यक्ष अनुभवले त्या सत्याचे प्रकटीकरण त्यांनी उपनिषदातून केले आहे. हे अनुभवाचे शास्त्र आहे.

स्वामी विवेकानंदांनी अनेकांना प्रश्न विचारला, "तुम्ही प्रत्यक्ष परमेश्वर पाहिला आहे का?" कोणीही त्यांचे समाधान करू शकला नाही. शेवटी ते रामकृष्ण परमहंसाकडे आले. रामकृष्णांना तोच प्रश्न विचारला. रामकृष्णांनी ठामपणे सांगितले, "होय. मी जगदंबेला प्रत्यक्ष पाहिले आहे. जसे मी तुला पाहतो. मी आईशी बोललो आहे. जसा मी तुझ्याशी बोलतो. तुझी इच्छा असल्यास मी तुला आईचे दर्शन देईन."

नरेंद्राने याची अनुभूती घेतली. शिष्यत्व पत्करले. नरेंद्राचे स्वामी विवेकानंद यामध्ये परिवर्तन होऊन आपल्या गुरूचे कार्य त्यांनी जगात नेले. भारतीय संस्कृतीचा, वैदिक धर्माचा व आध्यात्मिक तत्त्वज्ञानाचा प्रचार व प्रसार त्यांनी शंभर वर्षांपूर्वी पाश्चात्त्य देशात जाऊन केला. आजही 'रामकृष्ण मिशन'च्या हजारो शाखा भारतीय संस्कृतीचे हे कार्य दिमाखाने पुढे नेत आहेत.

जगातील जवळजवळ सर्व प्रगत व अप्रगत राष्ट्रे परमेश्वराचे अस्तित्व मानतात. अमेरिकेचे घोषवाक्यच आहे, 'We trust in God.' हे वाक्य अमेरिकन चलनावर प्रसिद्ध केले आहे. काही डाव्या विचारसरणीचे लोक धर्म, ईश्वर यांना मानीत नाहीत. ही माणसे ईश्वरच नव्हे तर धर्म, संस्कृती, अध्यात्म यांनासुद्धा मानत नाहीत. मानण्या-न मानण्याचा हा प्रश्न व्यक्तिगत स्वरूपाचा आहे. त्यामुळे अशा लोकांनी लोकांच्या श्रद्धेला तडे जातील व भावना दुखावल्या जातील अशी बेताल वक्तव्ये करू नयेत. पण दुर्दैवाने हे भान त्यांना नसते. मग कोणी म्हणतो, "देवाला रिटायर करा." तर कोणी म्हणतो, "धर्म उखडून टाका." असे हल्ले फक्त हिंदुधर्मीयांवरच केले जातात. आता रशियासारख्या कम्युनिस्ट देशात देखील सार्वजनिक ठिकाणी देव-धर्म याचे पुनरुज्जीवन झाले आहे. हा एकप्रकारे लादलेल्या विचारसरणीचा पराभव आहे.

म्हणून या गदारोळात तरुण पिढीने देव या संकल्पनेचा नीट अर्थ समजून घेतला पाहिजे. हा विषय ग्रंथनिर्मितीचा विषय आहे. इथे फक्त काही मूलभूत तत्त्वांचा विचार करावयाचा आहे. अनेकांच्या मनात अनेक शंका असतात. अज्ञानामुळे देवावर आपण काही आरोपही करत असतो. भूकंप, सुनामी झाल्यानंतर प्रचंड मनुष्यहानी झाली की प्रश्न पडतो, "देवाने असे करावेच का?" नीतीभ्रष्ट, अत्याचारी माणसे कशाचीही भीती न बाळगता सर्वप्रकारची सुखे भोगत असतात तेव्हा प्रश्न निर्माण होतो, "या वेळी देवाचा न्याय-अन्याय कुठे गेला? सज्जन माणसांना त्रास का होतो व पापी माणसे सुखात का असतात?"

हा देव आकाशात कुठेतरी राहतो अशी खिश्चन धर्माची धारणा आहे, तर इस्लाम निर्गुण, निराकार अल्लाला ईश्वर मानतात. कोणी केवळ मूर्तीतच ईश्वराला पाहतात तर आर्यसमाजी मूर्तिपूजा मानत नाहीत.

मग ईश्वराचा नेमका पत्ता काय? त्याला कोठे व कसे पाहावे? शास्त्र काय सांगते? सृष्टीची रचना कोणी केली? माणूस मृत्यूनंतर कोठे जातो? या सृष्टीतील अंतिम तत्त्व कोणते? कोणत्या महान गुणांनी ईश्वर बनला आहे? शेवटी देव आहे तरी कसा?

न्यूटन हा महान शास्त्रज्ञ होता. त्याचा एक नास्तिक मित्र एकदा न्यूटनकडे आला. न्यूटनने त्या वेळी विश्वाचे एक मॉडेल तयार केले होते. त्या नास्तिक मित्राने विचारले, "कोणी केले हे मॉडेल?"

तेव्हा न्यूटनने उत्तर दिले, "आकाशातून पडले."

मित्र म्हणाला, "असे कसे?"

तेव्हा न्यूटनने मार्मिक उत्तर दिले, "जर एक मॉडेल तयार करणारा कोणी असावा लागतो तर एवढी मोठी विश्वरचना करणारा कोणी असेल की नाही?"

आपल्याकडे संतश्रेष्ठ श्री ज्ञानेश्वरांनी याचे उत्तर एका ओवीत देऊन टाकले -

तरी हे विश्व अनादी ठावो ।
येथ नियंता ईश्वर रावो ।। (परिशिष्ट ३०)

अनादी काळापासून हे विश्व चालत आले आहे. या विश्वाचा नियामक, नियंता हा ईश्वर आहे. म्हणून God म्हणजे Generator - Operator - Destroyer. भगवंत सृष्टीचा निर्माता, रक्षणकर्ता व त्याचा विनाश करणाराही तोच आहे. ब्रह्मा-विष्णू-महेश या तीन रूपांत त्याची तीन कार्ये प्रगट होतात.

'देव' शब्दाची व्युत्पत्ती

संस्कृतमध्ये 'दिव' हा एक धातू आहे. यापासून 'दिवा व देव' हे दोन शब्द तयार झाले. दिवा हा भौतिक प्रकाश देतो व 'देव' हा अलौकिक प्रकाश देतो. दिव्याच्या प्रकाशात दिसते व अलौकिक प्रकाशात कळते. दिसणे व कळणे यासाठी दोघांचीही गरज आहे.

एक छोटेसे उदाहरण घेऊ. रात्रीच्या प्रकाशात तुम्ही घरी अभ्यास करीत आहात. डोळ्यासमोर पुस्तक आहे. पुस्तकातील अक्षरे दिव्याच्या प्रकाशात डोळ्यांना दिसतात. त्या दिवशी सकाळीच एक अत्यंत सुखद घटना घडली आहे. तुम्हाला मोठे बक्षीस मिळाले व तुमचा सत्कार झाला आहे. आनंदाच्या लहरी मनात उचंबळताहेत. परीक्षा जवळ आल्यामुळे अशाही स्थितीत तुम्ही अभ्यासाला बसले आहात. अक्षरे दिसली व वाचली तरी ती बुद्धीत शिरत नाहीत, कळत नाहीत. कारण दिव्याचा प्रकाश आहे पण अंतःकरणातला आतला दिवा मात्र काम करत नाही. म्हणून काही कळत नाही.

हा जो अंतरीचा दिवा आहे यालाच ज्ञान, आत्मप्रकाश, आत्मा, अन्तर्ज्योती, ज्ञानदीप, देव असेही म्हणतात. जेव्हा डोळ्यांना दिसते, कानांना ऐकू येते, जिभेला रसना, स्वाद कळतो, त्वचेला स्पर्श कळतो तेव्हा आतला देव किंवा आत्मप्रकाश, आत्मा जागा असतो. कधीकधी वाहन चालवत असताना दृष्टीने तुम्ही पाहत असता पण अंतरीचा दिवा जागा नसेल तर तुम्हाला रेड सिग्नल कळतोच असा नाही.

आता शास्त्र असे सांगते की, हा आत्मप्रकाश, देव सर्व ठिकाणी आहे. प्रत्येकाच्या हृदयात आहे. अध्यात्माच्या भाषेत हृदय म्हणजे अंतःकरण. आणि हा जो आत्मा किंवा आत्मप्रकाश आहे तो त्या परमात्म्याचा अंश आहे. मृत्यूनंतर हा अंश अंशीकडे जातो. परमात्म्याचाच अंश असल्यामुळे त्याचे जे गुण आहेत तेच खरे म्हणजे या अंशाचेही आहेत. परमात्मा जसा सुखरूप आहे, सच्चिदानंद आहे तसा आपलाही आत्मा आहे. परमात्मा जसा निर्गुण, निराकार, अज, अमर, शुद्ध, बुद्ध, नित्य, मुक्त आहे तसेच या अंतरीच्या देवाचे रूप आहे. आपले स्वस्वरूप म्हणजे ईश्वराचे स्वरूप आहे. अज्ञान, अविद्या म्हणजे माया. यामुळे आपल्याला आपल्या खऱ्या स्वरूपाचे ज्ञान नाही. यामुळे आपण दुःखी आहोत व आत्मा असून आत्मानंद भोगण्याऐवजी जीव बनून देहात्मक भोगानंद भोगत आहोत.

देवाचे चार प्रकार

शास्त्रकारांनी देवाचे चार प्रकार सांगितले आहेत - १) ब्रह्म, २) ईश्वर, ३) अवतार, ४) देव. ब्रह्म निर्गुण, निराकार आहे. म्हणून आपला आत्मा, आत्मप्रकाशही निर्गुण आहे. ते तत्त्व अत्यंत सूक्ष्म आहे. त्यामुळे त्याला पकडून ठेवता येत नाही. पाच ज्ञानेंद्रियांनी आत्मा कळत नाही. त्याला स्पर्श करता येत नाही, तो ऐकू येत नाही, वास कळत नाही. जर आत्मा कळलाच नाही तर चित्त त्याला कसे पकडून ठेवणार. स्पर्श समजला नाही तर त्याच्या अनुसंधानात कसे राहणार?

ब्रह्म, आत्मा हे तत्त्व अज, अमर, अशरीरी आहे म्हणून ते आवाक्यात येत नाही, त्याचे ज्ञान होत नाही. मग त्याची भक्ती कशी करायची? त्याच्या नादात, अनुसंधानात कसे राहायचे?

मूर्तीची व्यवस्था

शास्त्रकारांनी या आत्मप्रकाशाला पकडून ठेवण्यासाठी मूर्तीची व्यवस्था केली. मूर्तिपूजा हे भारतीय तत्त्वज्ञानानी जगाला दिलेले मोठे योगदान आहे. मूर्तिपूजा समजूनउमजून केली पाहिजे.

तीर्थी धोंडा पाणी । देव रोकडा सज्जनी ।।

किंवा

पाषाण देव । पाषाण पायरी
पूजा एकावरी । पाय ठेवी ।।
सार तो भाव । सार तो भाव ।
अनुभवी देव । तेचि झाले ।। (संत तुकाराम)

सर्व संतांनी असे रोखठोक सांगितले आहे. पाषाणातला देव किती मोठा? जेवढा तुमचा भाव तेवढा तो देव. भाव शून्य असेल तर देवही शून्य.

मूर्तिपूजेमागे मोठे रहस्य आहे. मानवी मनाची शक्ती अगाध आहे. ते ज्याला पाहते, ज्याचे चिंतन करते त्याचाच आकार मन घेते. हे मन शुद्ध करण्यासाठी (Purification), त्यातील विकाराचे उदात्तीकरण करण्यासाठी (Sublimation), त्याला भाववान (Sensitive) बनविण्यासाठी व शक्तिशाली आणि प्रगमनशील (Powerful and Progressive) बनविण्यासाठी आपल्या ऋषींनी मूर्तिपूजा सुरू केली. मनालाच भगवंताच्या मूर्तीचा आकार देऊन चित्त एकाग्र करणे ही भक्ती आहे. मनच खरे म्हणजे प्रतिमा स्थापते, मनच मनाची पूजा करते, मनच मनाची इच्छा पुरवते. म्हणून मनासारखे दुसरे दैवत नाही असे जगद्गुरू संत तुकाराम म्हणतात. मनाचे हेच वैशिष्ट्य आहे की, मन एखादा आकार पाहिल्याशिवाय त्याचे चिंतन करीत नाही किंवा तसा आकार धारण करत नाही. म्हणून अशा मनासमोर भगवंताची मूर्ती ठेवायची. कीटक-भ्रमर न्यायाने मन ज्याचे चिंतन करते त्याचाच आकार घेते. अशी चित्ताची एकाग्रता झाली की, मन ईश्वररूप होते. मनच भगवंताचा आकार घेते. असे मन ग्रहणशील असल्यामुळे मग ते त्या मूर्तीच्या गुणांचे अनुकरण करते. असे गुण घेता घेता एक दिवस ते मन ईश्वररूप होते.

म्हणून मूर्तिपूजासुद्धा विकसित केली पाहिजे. पहिली पायरी स्थूल पूजा किंवा पार्थिव पूजा. गणपतीची किंवा शिवाची मूर्ती तयार करायची. तिची प्रतिष्ठापना करायची व शेवटी विसर्जन करायचे. दुसरी पायरी गुणपूजा. गजाननाचे किंवा शिवाचे एक एक गुण स्वीकारायचे ज्ञान, मांगल्य, अनाग्रहता, अनासक्ती असे गुण घेता घेता त्याच्यासारखे व्हायचे. म्हणजेच...

रामो भूत्वा रामं यजेत् ।
कृष्णो भूत्वा कृष्णं यजेत् ।
देवो भूत्वा देवं यजेत् ।

रामासारखे होऊन रामाची पूजा करायची, कृष्ण होऊन कृष्णाची पूजा करायची व देव होऊन देवाची पूजा करायची.

व तिसरी पायरी तत्त्वपूजा. कोणतीही मूर्ती असू दे. ती शिवाची असू दे, विष्णूची, जगदंबेची असू दे अथवा सरस्वतीची. आतील तत्त्व एकच असते. मूर्तीकडे पाहिले की आतील परमात्म तत्त्वाची आठवण झाली पाहिजे. अशी पूजा झाली तर शैव-वैष्णवांचे किंवा विभिन्न संप्रदायातील झगडे होण्याचे कारणच काय? शास्त्रांनी, संतांनी मूर्तीची ही सोय करून दिली आहे. त्यातील श्रेष्ठ तत्त्व, भाव ओळखता आला पाहिजे. मूतिपूजा करत असताना हळूहळू आपला असा विकास व्हायला पाहिजे. परमात्म तत्त्व शेवटी एकच आहे हा पक्का विचार मनात असला पाहिजे.

मूर्ती जेव्हा विसर्जित करतो त्या वेळी आपण पाहतो की, मूर्तीचे कणन्‌कण दाही दिशांना विखुरतात. तेव्हा त्याचा अर्थ असा आहे की, ज्या मूर्तीची प्रतिष्ठापना करून आपण देवाला एकाच ठिकाणी पाहत होतो, आता त्याचे दर्शन

दाही दिशांत घ्यायचे. सृष्टीच्या अणू-रेणूत त्याला पाहायचे. तो सर्वव्यापी आहे हे अनुभवायचे. भगवंत केवळ मूर्तीत नाही तर तो सर्वत्र विखुरलेला आहे, तो नाही अशी जागाच नाही याची अनुभूती घ्यायची. हा विसर्जनाचा अर्थ आहे.

अशी शास्त्रीय पूजा व्हायला लागली की, मग कोणीही असा प्रश्न विचारणार नाही की, दगडाच्या मूर्तीत भगवान आहे का?

अशा निरर्थक प्रश्नांची उत्तरे शास्त्राने, संतांनी देऊन ठेवली आहेत.

केला मातीचा पशूपती । परी मातीशी काय महती?
शिवपूजा शिवाशी पावे । माती मातीमाजी सामावे ।।

किंवा

केली कासेची अंबा । परि कासे नाही अंबा ।।

मातीची शंकराची किंवा कासेची अंबेची मूर्ती केली. शिवभावनेने किंवा मातृभावनेने शिवाची, अंबेची पूजा केली तर माती मातीच राहणार. कास हे कासच राहणार. मग मातीला किंवा कसधातूला काय महत्त्व?

म्हणून जसा भाव तसा देव. भाव तितका देव व भाव तोचि देव. भावेवीण भक्ती बोलू नये. मूर्तीत जर भावाचे आरोपण केले तर ती दगड किंवा माती राहत नाही. प्रत्येक अणूत अणुशक्ती आहे हे विज्ञानही सिद्ध करते, मग दगडाच्या मूर्तीत चैतन्य का असू नये? शास्त्रीय दृष्टीने पाहिले तर भगवान चराचरात आहे मग तो दगडाच्या मूर्तीत का असू नये?

शिवाय वैदिक पद्धतीने विधीयुक्त अशी मूर्तीची प्राणप्रतिष्ठा केल्याशिवाय त्या मूर्तीची आपण पूजा करीत नाही. आपणच विधी करून मूर्तीत देवपण आणले.

या मूर्तीच्या आधारानेच आपण खऱ्या देवापर्यंत जायचे आहे हे मात्र आपण विसरतो. मूर्तीच्या आधारानेच आपण ब्रह्माकडे जायचे आहे.

सगुणाचेनि आधारे । निर्गुण पाविजे निर्धारे ।।

सगुण-साकार मूर्तीची पूजा करता करता निर्गुण-निराकार ब्रह्मापर्यंत जायचे. राम, कृष्ण, दत्त, गणेश असे सर्व अवतार हे ईश्वराचे असतात. ईश्वर ब्रह्मापासून अवतरला. मूळचे निर्गुण, निराकार ब्रह्म सगुण झाले व सत्त्वगुण घेऊन ते ईश्वर बनले. युगायुगातून असा ईश्वर अवताररूपात येतो. म्हणून सगुण साकाराकडून त्या मूळच्या निर्गुण, निराकार परमतत्त्वापर्यंत जायचे. परब्रह्म हे डोळ्यांना पाहता येत नाही म्हणून या सगुण-साकार अवतारांच्या मूर्तिपूजेची व्यवस्था केवळ सोयीसाठी.

ब्रह्म – परमात्मतत्त्व कोठे आहे? देवाचा नेमका पत्ता काय?

भगवान श्रीकृष्णांनी स्वतःचा पत्ता स्वतःच गीतेत सांगितला आहे. एकदा नव्हे अनेकदा. 'ईश्वरः सर्वभूतानां हृद्देशेऽ अर्जुन तिष्ठति' (१८.६१) (परिशिष्ट ३१) 'सर्वस्य चाहं हृदि सन्निविष्टो' (अ. १५.१५) (परिशिष्ट २८). 'ममैवांशो जीवलोके जीवभूतः सनातनः' (१५.७) (परिशिष्ट २५). मी सर्वांच्या हृदयात स्थित आहे. माझाच अंश जीव होऊन या जगात राहिला आहे. गीतेत अनेक ठिकाणी याचा पुनरुच्चार भगवंताने केला आहे.

म्हणून देव अंतःकरणातच आहे. याला तुम्ही ब्रह्म म्हणा, आत्मा म्हणा, ज्ञानदीप म्हणा अथवा देव. तो जोपर्यंत या पंचमहाभूतांनी बनलेल्या देहात असतो तोपर्यंत हा मातीचा देह चैतन्यमय होतो. हालचाल करतो. मृण्मय देह चिन्मय बनतो व जेव्हा तो देह सोडतो तेव्हा देहाचा मृत्यू होतो, असे आपण म्हणतो.

तैसा हृदयामध्ये मी रामु ।
असता सर्व सुखाचा आरामु ।
किं भ्रांतासी कामु । विषयावरी ।। (ज्ञानेश्वरी) (परिशिष्ट ३२)

हे सर्व संतांचे सांगणे. हृदयातच राम असताना कशाला सुखासाठी बाहेरचे विषय शोधतोस? हा संतांचा आपल्याला सवाल आहे.

म्हणून आतल्या देवाला-आत्म्याला जाणणे हेच आत्मज्ञान. तेच खरे शाश्वत ज्ञान. आतला देव जाणला की, ''देव पाहावयासी गेलो व देवचि होऊन राहिलो'' अशी स्थिती होते. आत्मसाक्षात्कार हाच ब्रह्मसाक्षात्कार, हेच देवाचे दर्शन. आतल्या देवाचे ज्ञान झाले की, बाहेरच्या देवांचे महत्त्व राहत नाही. अर्थात ज्ञानी माणसाच्या दृष्टीने ज्ञानी माणसानेसुद्धा ज्ञान झाल्यावर इतरांना मार्ग दाखवावा. हे त्याचे कर्तव्यच असते.

म्हणून शास्त्र सांगते, तू स्वतः देव आहेस. तू फक्त देह नाहीस. 'नर करणी करे, तो नरका नारायण हो जाये ।' हे त्यासाठीच म्हटले आहे. अनेक संत, महंत, महात्मे, श्रेष्ठ विभूती यांनी हे ईश्वरपद याच जन्मात मिळवले आहे. आतल्या देवाचे दर्शन झाले की, त्याला परमशांती प्राप्त होते. तो तृप्त, निर्भय व शांत होतो, कारण आतला देव निर्मल, निष्कल व शांत आहे. या जगात त्याला काहीही जाणावयाचे राहत नाही. आतला देव सुखरूप असल्यामुळे तोही सुखरूप होतो. देव मीच आहे असे जेव्हा त्याला समजते तेव्हा तो विभक्त राहत नाही. जो विभक्त नव्हे तोच खरा भक्त.

मूर्तिपूजेपासून असे ब्रह्मापर्यंत जाणे व शेवटी ते ब्रह्म मीच आहे असा अनुभव घेणे, म्हणजे आत्मसाक्षात्कार... देवाचे दर्शन होणे व शेवटी देवच होणे.

या प्रकरणाचा शेवट आपण उपनिषदातील एका सुंदर, मंगल श्लोकाने करू. साऱ्या उपनिषदांचे सार या श्लोकात आले आहे.

श्वेताश्वेतर उपनिषदातील हा श्लोक असा -

''एको देवः सर्वभूतेषु गूढः सर्वभूतान्तरात्मा ।
कर्माध्यक्षः सर्वभूताधिवासः साक्षी चेता केवलो निर्गुणश्च ।।''

''परमात्मा एकच आहे. सर्व भूतमात्रात तो गूढ स्थितीत आहे. सर्व कर्मांना तोच कारण आहे. सर्वांच्या हृदयात त्याचे वास्तव्य आहे. त्याचे स्वरूप चैतन्यमय, शुद्ध व निर्गुण असे आहे आणि आपल्या सर्व कर्मांचा तो साक्षी आहे. असे हे देवाचे स्वरूप आहे.

माझा देश...

''ज्या देशात सर्व प्रकारची संपत्ती आहे, अफाट ताकद आहे, ज्या देशाला निसर्गाने आपल्या कसबी हातांनी विलोभनीय सौंदर्याने नटवलेले आहे - किंबहुना काही बाबतीत जो पृथ्वीवरचा स्वर्गच आहे - जर अशा देशाचा मी जगभरात शोध घ्यायला लागलो तर मी भारताकडे बोट दाखवेन.''

– मॅक्समुलर

तरुणांनो, वरील उद्गार हे मॅक्समुलर नावाच्या परदेशी व्यक्तीचे आहेत. ज्याने भारतात येऊन संस्कृतचा गाढा अभ्यास केला, इथल्या संस्कृतीवर प्रेम केले व प्राचीन संस्कृत ग्रंथांचे आपल्या भाषेत भाषांतर केले. अशा एका महान पंडिताचे उद्गार आहेत आणि ते आजही सार्थ उद्गार आहेत. प्राचीन भारत हा ज्ञानाने समृद्ध असा देश होता. विशेषतः गणित, वैद्यकीय व खगोलशास्त्र यामध्ये आपल्या पूर्वजांनी खूपच मोठी कामगिरी केली होती. याचे संशोधन व अभ्यास जेवढा परकीय लोकांनी केला तेवढा आपण केला नाही. ज्ञान व ऐश्वर्य म्हणजे सरस्वती व लक्ष्मी या दोघींची भरभरून कृपा असतानासुद्धा आपण कर्मदरिद्री राहिलो.

या देशावर परकीय आक्रमणे झाली. अलोट संपत्तीची लूटमार झाली. मग तो सिकंदर असो अथवा चंगीजखान. इंग्रजांनी दीडशे वर्षे राज्य केले. त्यांनी आपली संपत्तीही लुटली व संस्कृतीवरही आक्रमण केले. अशा प्रकारे मूळच्या हिंदू संस्कृतीनंतर या देशात इस्लामचा उदय झाला, त्यानंतर ख्रिश्चन धर्माचा. प्रचंड प्रमाणात धर्मांतर झाले. कधी अत्याचार करून सक्तीने नाहीतर आमिष दाखवून गोडीगुलाबीने.

आपल्या भारतीय संस्कृतीने सर्वांना स्वीकारले, कारण अध्यात्म हे या संस्कृतीचे अधिष्ठान असल्यामुळे इथल्या मातीतच धर्मनिरपेक्षता व सहिष्णुता रुजली आहे. आजही या देशाची एकता व अखंडता या उदात्त तत्त्वांमुळे टिकून आहे.

शेकडो वर्षांच्या परकीय आक्रमणाच्या विळख्यातून सुटण्यासाठी स्वातंत्र्याचा पहिला संग्राम १८५७ मध्ये सुरू झाला. पारतंत्र्याचे दुःख पहिल्यांदा संघटितरीत्या प्रगट झाले. जवळजवळ नव्वद वर्षे या देशातील जनता स्वातंत्र्यासाठी लढत होती. हजारो-लाखो लोकांनी या स्वातंत्र्यलढ्यात आपले बलिदान केले. झाशीची राणी लक्ष्मीबाई यांच्यापासून महात्मा गांधींपर्यंत हजारो स्वातंत्र्यवीरांनी गुलामगिरीच्या जोखडातून मुक्त होण्यासाठी आयुष्य वेचले. अखेर या प्रदीर्घ लढ्यातून भारताला १९४७ साली स्वातंत्र्य मिळाले. आपल्या देशाच्या सीमारेषा अस्तित्वात आल्या. सार्वभौम, प्रजासत्ताक राष्ट्र म्हणून जगाच्या नकाशात भारत उदयाला आला.

अशा भारताचे आपण सर्व नागरिक आहोत. या देशाचे भवितव्य आपल्या सर्वांच्या एकतेवर व कार्यक्षमतेवर अवलंबून आहे. आपले राष्ट्रपती महान शास्त्रज्ञ डॉ. ए.पी.जे. कलाम यांनी म्हटले आहे, ''सन २०२० मध्ये भारत जगातील महासत्तांपैकी एक प्रमुख राष्ट्र गणले जावे, हे माझे स्वप्न आहे. हे स्वप्न प्रत्यक्षात साकार करण्यासाठी आपल्याला अग्निपंख लावून प्रकाशवेगाने उड्डाण करावे लागेल. त्यासाठी माझी सर्व मदार शिक्षण व्यवस्थेवर आहे. घडलेल्या पिढीला बदलवणे आता शक्य नाही, पण जी पिढी घडत आहे किंवा घडणार आहे, तिथे बरेच काही करता येऊ शकेल. असा माझा विश्वास आहे.''

'अग्निपंख' व 'प्रज्वलित मने' या पुस्तकांतून राष्ट्रपतींनी, तुम्हा तरुणांवर आपली सारी भिस्त ठेवली आहे. त्यांचे स्वप्न, त्यांचा आशावाद पूर्ण करण्याचे सामर्थ्य तरुण पिढीत आहे याबद्दल त्यांच्या मनात बिलकुल शंका नाही. तुमच्यातील प्रचंड ऊर्जास्रोत देशाला नक्कीच महासत्ता बनवेल याची खात्री आता इतर देशसुद्धा देऊ लागले आहेत. नुकतेच (२००६ साली) अमेरिकेचे राष्ट्रपती जॉर्ज बुश भारतात आले. हैद्राबाद येथील भेटीत ते म्हणाले, ''अमेरिकेसह जगातील सर्व प्रगत राष्ट्रे भारताकडे गुणवत्तेचा स्रोत म्हणून पाहतात. विज्ञान, तंत्रज्ञान, संशोधन व व्यवस्थापन क्षेत्रासाठी भारतातून मोठ्या प्रमाणात रोजगाराचे मन्वंतर घडू शकते...''

आपल्या देशाची या दिशेने निश्चित वाटचाल चालू आहे. कोणताही देश महासत्ता होतो तेव्हा त्या देशातील कोट्यवधी नागरिकांनी तसे स्वप्न पाहिलेले असते. स्वतःच्या देशाच्या प्रगतीसंदर्भात मोठी स्वप्ने पाहायला आपण शिकले पाहिजे.

आज जे देश उच्च स्थानावर पोहोचलेले आहेत त्यांनी अशी स्वप्ने पाहिली. दुसऱ्या महायुद्धात बेचिराख झालेला एवढासा जपान देश. पण फिनिक्स पक्ष्याप्रमाणे राखेतून पुन्हा उठला. जपानमधल्या प्रत्येक स्त्री-पुरुषाला आपल्या मातृभूमीच्या विकासाशिवाय दुसरा कोणताही विचार नव्हता. केवळ प्रगतीचा ध्यास. देशभक्तीने प्रेरित झालेल्या लोकांनी देशाला श्रेष्ठ स्थान मिळवून दिले. दुसरा देश जर्मन! केवळ तीन दशकांमध्ये जर्मनी हे राष्ट्र दोन वेळा पूर्ण उद्ध्वस्त झाले पण संकटांचे पहाड कोसळूनसुद्धा जर्मन माणूस उभा राहिला. राखरांगोळी झालेल्या शहर-गावातून पुन्हा एकदा त्यांनी नवउभारणीची स्वप्ने पाहिली. देशप्रेम, त्याग, चिकाटी यांच्या जोरावर जगात पुन्हा एकदा आर्थिक सत्ता व राजकीय महत्ता आणि बळ याच्याबाबतीत महासत्ता म्हणून जर्मन उदयास आले. तेही अल्पावधीत. तिसरे राष्ट्र

व्हिएतनाम. प्रचंड शक्तिशाली अशा अमेरिकेने व्हिएतनामवर चढाई केली. हजारो वेळा बॉम्बवर्षाव केले. नामोहरम करण्याचा आटोकाट प्रयत्न केला, पण एवढ्याशा चिमुकल्या राष्ट्राने अमेरिकेला जेरीस आणले. हजारो अमेरिकन सैनिक मरण पावले. अमेरिकेची त्यांच्याच देशात व जगात छी थू झाली. जाज्वल्य देशप्रेम व देशासाठी प्रत्येकाची बलिदान करायची तयारी या जोरावर व्हिएतनामने हे प्राप्त केले. इंग्लंडसुद्धा दुसऱ्या महायुद्धात बेचिराख झाला होता, पण पुन्हा महासत्ता म्हणून आपले स्थान अबाधित राखले.

अशा अनेक राष्ट्रांचा हा दैदिप्यमान इतिहास आहे, मग आपल्याच देशाने भौतिक प्रगतीच्या बाबतीत आज साठ वर्षे झाली तरी अशी का प्रगती केली नाही? भारतीय बुद्धिमत्ता जागतिक पातळीवर श्रेष्ठ दर्जाची आहे हे निर्विवाद सत्य असताना आपण आपल्या देशातील लोकांच्या अन्न, वस्त्र, निवारा अशा प्राथमिक व मूलभूत गरजासुद्धा भागवू शकलो नाही. भारतीय संस्कृतीच्या इतिहासातील शौर्याच्या गाथा व पराक्रमांनी आपण काही स्फूर्तीच घेतली नाही. या देशाला सुवर्णयुगीन इतिहासाची परंपरा लाभूनसुद्धा आपण गर्वाने व अभिमानाने ते मिरवलेच नाही. स्वामी विवेकानंद म्हणाले होते की, या देशातील सर्व लोक एकवटून एकाच वेळी जर थुंकतील तर ब्रिटिश सत्ता त्यात वाहून जाईल.

देश पिछाडीवर का? याचे उत्तर या देशातील लोकांच्या मानसिकतेतच आहे. आपल्यातील फाटाफूट, भेदाभेद, धर्मांधता, जातीयता, स्थितीप्रियता, निष्क्रियता, संकुचितपणा, भारतीयत्वाचा अभाव, उदात्त मूल्यांची पीछेहाट, फुटीरतेचा प्रभाव, लोकसंख्या, नैसर्गिक साधनसामग्रीचा अपुरा वापर, भ्रष्टाचार, आत्मकेंद्रित वृत्ती, मेकॉलेची शिक्षणपद्धती, आदर्शांचा अभाव अशा अनेक कारणांत आपल्या देशाचे अपयश दडले आहे. पण सर्वांत मोठे कारण देशप्रेमाचा अभाव, एकता आणि अखंडत्वाला पडलेले तडे.

देशातील ७० टक्के तरुणांनी आता हे परिवर्तन घडवायचे आहे. तसे हे घडत आहे. याचवेळी आपण सावध झालो व गतचुकांतून शहाणपण घेतले तर येणारी प्रगती ही देशाला सुखकारक ठरणार आहे. आपण कितीही अठरा-पगड जाती-धर्माचे असलो तरी आपल्या जीवन जगण्याच्या आदर्शवादांच्या कल्पना एक आहेत. भौगोलिक विविधता असली, भाषा, रीतीरिवाज, जरी वेगळे असले तरी या विविधतेत एकता आहे. दक्षिणेकडचे तिरुवल्लूर, महाराष्ट्रातील संत ज्ञानेश्वर व उत्तरेकडील संत कबीर यांची एकच शिकवण आहे - भाषा जरी वेगवेगळी असली तरी विचारांचा सूर एकच आहे. संस्कृतीचा धागा एकच आहे. या देशाच्या एक अब्ज लोकांतील विविध श्रद्धास्थाने व आचारविचार यांचे एकच महान उद्दिष्ट आहे. ते म्हणजे सर्वांचे मंगल, कल्याण...

म्हणून एकसंध भारतीयत्व रुजविले पाहिजे. भारत माझा देश आहे हे एक अब्ज लोकांनी एकसुरात म्हटले पाहिजे. माझ्या देशावर कोणतेही संकट आले तर प्रत्येकाने ते आपल्यावरील संकट समजले पाहिजे. अशी अभेद्य एकजूट जर निर्माण झाली तर त्यातून एकसंध भारताची निर्मिती होऊ शकेल.

देश म्हणजे केवळ भौगोलिक सीमा असलेला विशिष्ट भूप्रदेश नव्हे. देश म्हणजे त्या देशातील लोक, त्यांची संस्कृती, त्यांचा ऐतिहासिक वारसा... म्हणून प्रत्येक व्यक्तीने आपल्या कामात पूर्णता आणणे, ते काम सचोटीने निष्ठापूर्वक करणे व कौशल्य पणाला लावणे हीच खरी देशसेवा. जपानमधल्या कोणत्याही कारखान्यातील साधा कामगारसुद्धा, कोणीही मोठा पाहुणा भेट द्यायला येवो; पण तो आपले काम सोडून मान वर करणार नाही. संप करून काम बंद ठेवणे हा प्रकारच नाही. उलट निषेध करण्यासाठी अधिक वेळ काम करायचे, पण देशाचे नुकसान होईल असे काहीही करायचे नाही. सर्व प्रगत राष्ट्रामध्ये प्रत्येक जण गुणवत्तेच्या बाबतीत अत्यंत काटेकोर आहे. सार्वजनिक जीवनात शिस्त व प्रामाणिकपणा याला प्रथम स्थान आहे. सार्वजनिक ठिकाणी स्वच्छता पाळणे हे प्रत्येक जण स्वतःचे कर्तव्य समजतो. प्राणापलीकडे. ऐतिहासिक वारसा व साधने यांची जपणूक करतो. देशाच्या संपत्तीचे नुकसान होईल अशी कोणतीही कृती साध्या सामान्य माणसाकडूनही होत नाही.

अनेक देशांत मी वास्तव्य केले आहे. हे सर्व मी प्रत्यक्ष अनुभवले आहे. पाश्चात्त्यांच्या या गुणांचे आपण अनुकरण करत नाही. आपल्या संस्कृतीत न शोभणाऱ्या व पाश्चात्त्यांनाही टाकाऊ वाटणाऱ्या गोष्टींचे अनुकरण करण्यात आपण धन्यता मानतो. जागतिकीकरणामुळे त्यांच्या वस्तूंची गुणवत्ता आपल्याला समजत आहे. औद्योगिक क्षेत्रात व वस्तूंच्या उत्पादनात जागतिक बाजारपेठेत टिकण्यासाठी ही गुणवत्ता आपल्याला स्वीकारावीच लागेल.

एक अब्ज लोक व खंडप्राय देश यातून ऑलिम्पिकचे एक सुवर्णपदक मिळत नाही व आपल्या जिल्ह्याएवढे असलेले छोटे छोटे देश ही पदके मिळवतात, ही गोष्ट किती लाजिरवाणी आहे. गेल्या साठ वर्षांत गुणवत्ता असूनसुद्धा नियोजन नसल्यामुळे हे अपयश आपल्याला अनेक क्षेत्रांत मिळत आहे.

अत्याधुनिक साधनांची कमतरता असतानासुद्धा जिद्द व अतोनात कष्ट यांच्या जोरावर कोल्हापुरातील कु. तेजस्विनी सावंत हिने रायफल शूटिंगमध्ये व वीरधवल खाडे यांनी स्वीमिंगमध्ये राष्ट्रकुल स्पर्धेत सुवर्णपदके मिळविली. जनतेने त्यांचे अभूतपूर्व स्वागत केले. अशी गुणवत्ता आता उदयास येत आहे, हा आशेचा किरण आहे.

तरुणांनो, व्यक्तिमत्त्व विकासासाठी ज्या मूल्यांचा आपण आतापर्यंत विचार केला ती मूल्ये निष्ठापूर्वक आचरणात आणा. आपले आंतरिक व्यक्तित्व या गुणांनी विकसित करा. जे सद्गुण विचारात घेतले त्यांची जोपासना करा. तुम्ही समर्थ झालात की, राष्ट्र समर्थ होते. राष्ट्राचे खरे आधारस्तंभ तुम्हीच आहात. तरुणांचे भवितव्य सुरक्षित असेल तर देश सुरक्षित. तुम्ही बलवान तर देश बलवान.

राष्ट्रगीत, राष्ट्रध्वज, राष्ट्रभाषा, राजमुद्रा हे आपल्या देशाचे मानदंड आहेत. 'वंदे मातरम्' या शब्दातून मातृभूमीचा जननी म्हणून गौरव केला आहे. याचा उच्चार करत अनेक देशभक्तांनी आनंदाने फाशी स्वीकारली. स्वर्गापेक्षाही श्रेष्ठ असलेल्या या जन्मभूमीची गीते गाताना ऊर भरून येऊ द्या. आपल्या उदात्त परंपरेतून देशप्रेम, बंधुभाव, त्याग, सेवा, आज्ञाधारकपणा, समाजशीलता, कर्तव्यपरायणता, वीरता, सहनशीलता, शील, आदर्शांचा सन्मान, कृतज्ञता, निर्भयता अशा श्रेष्ठ व शाश्वत मूल्यांचे आपल्याला सतत भान राहू द्या. अशा सर्व गुणांचे प्रत्यक्ष आचरण करा.

हीच खरी आध्यात्मिक शिकवण आहे. लहानपणापासूनच हे शिक्षण मिळाले तर देशाभिमान, देशप्रेम, समाजप्रेम, नीतिमत्ता हे गुण दृढपणाने रुजतात. आज सरकारला याची जाणीव झाल्यामुळे आदर्श मूल्यांचे शिक्षण शाळाशाळांतून दिले जात आहे. केवळ मूल्यांचे शिक्षण देऊन नीतिवान पिढी बनवता येत नाही. मुले ज्यांचे प्रथम अनुकरण करतात त्या, आई, वडील व शिक्षक या महत्त्वाच्या घटकांनी आपल्या आचरणाने हा आदर्श मुलांसमोर ठेवायचा असतो. आता हे शाळेचे वय तुम्ही पार केलेले आहे. तुमचा बुद्धीचा आवाका वाढलेला आहे. क्षितिज विस्तारले आहे. तुम्हीच अंतर्मुख व्हायचे, मग जे पंधराव्या वर्षांपर्यंत मिळाले नसेल त्याचा स्वीकार आता करायचा. या क्षणापासून. कारण उच्च मूल्यांची जाणीव असल्याशिवाय खरी प्रगती होणार नाही.

राष्ट्रावर संकट आले की, राष्ट्रभक्तीची लाट देशात उसळते. संकटाचा निचरा झाला की, मग ही लाट ओसरते. पुन्हा सारे शांत शांत. राष्ट्रभक्ती हे आजन्म स्वीकारायचे व्रत आहे. श्वास आहे तोपर्यंत व श्वासानंतरही. कारण मृत्यूनंतर या देशाच्या मातीतच विरून जायचे आहे. कणाकणात मिसळून जायचे आहे. म्हणून देशाविषयीच्या प्रेमाची स्पंदने सतत उचंबळली पाहिजेत. केवळ देशाचे रक्षण हे राष्ट्रभक्तीचे गमक नाही. ते तरी प्रथम स्थानावर आहेच पण इतरवेळी देशाच्या सर्वांगीण विकासासाठी अहोरात्र झटणे ही खरीखुरी राष्ट्रभक्ती आहे. म्हणून राष्ट्राचा एक घटक या नात्याने, मी माझ्या कामात, कर्तव्यात परिपूर्ण होणे ही राष्ट्रभक्तीच आहे. विकसित देशांच्या पंक्तीत जाऊन बसण्यासाठी या देशातील प्रत्येक जण असा विकसित झाला पाहिजे. देशातील सर्व क्षेत्रांतील व थरांतील लोकांनी आपापले काम चोख करणे या सारखी दुसरी देशभक्ती नाही. ''देश माझा आहे. सारे भारतीय माझे बांधव आहेत, माझ्या देशावर माझे प्रेम आहे...'' ही जी प्रतिज्ञा आहे ती जेव्हा आचरणात येते तेव्हाच त्या प्रतिज्ञेला अर्थ प्राप्त होतो.

ही अशी राष्ट्रभक्ती जर दैनंदिन जीवनात आली तर आपले समाजजीवनसुद्धा बदलेल. सार्वजनिक जीवनात शुचिता आली, तरच भ्रष्टाचाराला, गैरप्रकारांना आळा बसेल. प्रगत राष्ट्रांमध्ये लोकांनी देशप्रेमापोटी हे घडवून आणले आहे. युवाशक्ती ही प्रचंड शक्ती आहे. विज्ञान व तंत्रज्ञानामध्ये जी प्रगती तुम्ही दाखवत आहात तीच प्रगती या आचारधर्मामध्ये दाखवा. शिक्षण, विज्ञान याबरोबर ही नैतिक मूल्ये जर प्रस्थापित झाली तर कितीही भौतिक विकास होऊ दे आपण विनाशाकडे जाणार नाही.

ही राष्ट्रभक्ती नसानसात भिनण्यासाठी आपला देदीप्यमान इतिहास, सर्वसमावेशक अशी आपली संस्कृती, आपल्या उज्ज्वल परंपरा, आपली राष्ट्रीय संपत्ती, निसर्गाचे पर्यावरण, आपले देशबांधव या सर्वांबद्दल सार्थ अभिमान बाळगू. सर्वांवर उत्कट प्रेम करू.

xxx

प्रकरण तेरावे

हे आदर्श सदैव आठवणीत ठेवा

आपल्या पूर्वजांचे स्मरण म्हणजे कर्तृत्वाच्या प्रेरणेचा अखंड स्रोत. भारत ज्यांनी घडविला त्या महापुरुषांचे कृतज्ञतेने स्मरण करून त्यापासून काही स्फूर्ती, प्रेरणा घेणे हे आपले कर्तव्य आहे. आपण आपल्या संस्कृतीचा, धर्माचा, देशाचा गौरवशाली इतिहास या महान व्यक्तींच्या जीवनचरित्रातून अभ्यासला पाहिजे.

मी या प्रकरणात अशा काही आदर्श पुरुषांच्या जीवन-चरित्राचा केवळ ओझरता आलेख मांडणार आहे. ही चरित्रे तुम्ही मुळापासून वाचावीत. असंख्य ज्ञात, अज्ञात महापुरुषांच्या त्यागातून आजचा देश उभा राहिला आहे. प्रत्येक प्रांतात अशी आदर्श माणसे होऊन गेली आहेत. जीवनाच्या प्रत्येक क्षेत्रात अशी माणसे आहेत. विज्ञान-अध्यात्म, राजकारण-समाजकारण, कला-साहित्य-क्रीडा, संशोधन अशा सर्वच क्षेत्रांत त्यांनी आपल्या कार्याचा चिरंतन ठेवा देशाला अर्पण केला आहे. प्रत्येक पिढीने हा वारसा जीवापाड जपला पाहिजे.

काही क्रांतिकारक

— भगतसिंह व इतर —

स्वातंत्र्ययुद्धात क्रांतिकारकांनी केलेल्या बलिदानाला तोड नाही. भगतसिंह, वासुदेव बळवंत फडके, खुदिराम बोस, मदनलाल धिंग्रा, चाफेकर बंधू... ही सर्व नावे भारताच्या स्वातंत्र्यलढ्यात अमर झाली आहेत.

१९०७ साली पंजाबमध्ये जन्मलेल्या भगतसिंहचे बलिदान आजही नवयुवकांच्या मनात त्याग, देशप्रेम, शौर्य अशा उदात्त भावना प्रेरित करणारे आहे. अवघ्या २१ व्या वर्षी क्रांतिकारक चंद्रशेखर आझाद यांच्या सहवासात भगतसिंहांनी अनेक धाडसी योजना आखल्या. सुप्रसिद्ध क्रांतिवीर जतीन्द्रनाथ दास यांच्याकडून बॉम्ब तयार करण्याचे शिक्षण घेतले. सशस्त्र उठावाच्या साहाय्याने भारत स्वतंत्र करण्याचा उद्देश या क्रांतिकारकांचा होता. त्याच दरम्यान लाला लजपतराय यांना लाहोर येथे सायमन कमिशनला विरोध करण्यासाठी काढलेल्या मोर्चात खूप लाठीमार सहन करावा लागला. त्यामुळे त्यांचा मृत्यूही ओढवला. स्कॉट नावाच्या पोलीस सुपरिटेंडेंटच्या आदेशानुसार सार्जंट सांडर्स याने लाला लजपतराय यांच्या छातीवर अमानुष प्रहार केले होते. ही अमानुष मारहाण त्यांच्या मृत्यूचे कारण ठरली.

भगतसिंह व राजगुरू यांनी या मृत्यूचा बदला घेतला. या दोघांनी सांडर्सला गोळ्या घालून ठार केले. भगतसिंह, राजगुरू व चंद्रशेखर यांनी वेषांतर करून लाहोरमधून गुपचूप पाय काढला. 'हिंदुस्थान समाजवादी प्रजातंत्र सेना' या त्यांच्या संघटनेबद्दल लोकांना विलक्षण प्रेम वाटायला लागले.

८ एप्रिल १९२९ ला सेंट्रल असेम्बलीचे अधिवेशन दिल्लीत होते. या अधिवेशनात देशाला मारक अशी दोन विधेयके मंजूर होणार होती. भगतसिंह व राजगुरू या दोघांनी या विधेयकांना विरोध म्हणून असेम्ब्लीत बॉम्ब फेकले. लाल रंगाची पत्रके हॉलमध्ये फेकली. असेम्ब्लीचा तो हॉल ''क्रांती अमर रहे'' या घोषणांनी दुमदुमून गेला. या घटनेमुळे जगाचे लक्ष आकर्षित झाले. त्या दोघांनाही सशस्त्र अवस्थेत अटक झाली. भगतसिंह व त्यांच्या सहकाऱ्यांविरुद्ध खटला चालू झाला. भगतसिंह, सुखदेव व राजगुरू यांना फाशीची शिक्षा सुनावण्यात आली. संपूर्ण देश खवळून उठला, पण फाशी अटळ ठरली. 'भारतमाता की जय' म्हणत, हसत हसत त्यांनी मृत्यूला कवटाळले. २३ मार्च १९३१ या दिवशी तिघांनाही फाशी देण्यात आली.

या तीन क्रांतिकारकांच्या रूपाने आपल्यासमोर एक ज्वलंत, आदर्श देशभक्तीचे मूर्तिमंत उदाहरण आहे.

चाफेकर बंधूंनी पुण्यात २२ जून १८९७ रोजी असाच रोमांचकारी इतिहास घडवला. वासुदेव बळवंत फडके यांचे अपुरे राहिलेले कार्य पूर्ण करण्याचा त्यांनी विडा उचलला. रँड आणि आयर्स्ट या जुलमी ब्रिटिश अधिकाऱ्यांना त्यांनी ठार केले. पुढे त्यांना अटक झाली. तिघेही चाफेकर बंधू व महादेव रानडे यांना फाशी देण्यात आली. या बलिदानाने स्वातंत्र्यवीर सावरकरसारख्या अनेकांना फार मोठी प्रेरणा मिळाली.

मदनलाल धिंग्रा या अमृतसरच्या युवकाची कथाही अशीच प्रेरणा देणारी आहे. इंग्लंडमध्ये शिक्षणासाठी गेलेला हा युवक बॅ. सावरकरांच्या सहवासात आला. कर्झन वायलीच्या खुनाबद्दल १७ ऑगस्ट १९०९ रोजी धिंग्रांना फाशी देण्यात आली. धिंग्रांनी न्यायालयात ठामपणे उच्चारले, ''ज्याप्रमाणे जर्मन लोकांना इंग्लंडवर आपला ताबा ठेवण्याचा अधिकार नाही, त्याचप्रमाणे इंग्रजांनाही भारतावर आपला ताबा ठेवण्याचा अधिकार नाही. आमच्या मातृभूमीवर आपले अमंगल पाय ठेवणाऱ्यांची हत्या करणे हेच न्यायोचित आहे. मला अवश्य फाशी द्या. कारण त्यामुळे माझ्या देशवासीयांच्या अंतःकरणात सूडाची भावना भडकू शकेल.''

बंगालच्या खुदिराम बोसची कथाही अशीच आहे. एप्रिल १९०८ मध्ये किंग्ज फोर्ड या जुलमी अधिकाऱ्यावर बॉम्ब फेकण्याची योजना आखली. त्याप्रमाणे खुदिरामने बॉम्ब फेकला. एका भारतीयाने इंग्रज साम्राज्यावर मोठ्या धैर्याने फेकलेला हाच पहिला बॉम्ब! १९ वर्षांच्या खुदिरामने 'वंदे मातरम्'चा घोष करीत, हातात गीता घेऊन आनंदाने फाशी स्वीकारली.

अशा असंख्य क्रांतिकारकांनी मातृभूमीसाठी प्राण वेचले म्हणून आपण आज स्वातंत्र्याची फळे चाखतो आहोत. ऐन तरुण वयात त्यांनी केलेले बलिदान हे स्फूर्तिदायक आहे. त्यांच्या देशप्रेमाचा केवळ गौरव करायचा नाही. देशासाठी आपणही आपल्या परीने काही योगदान करायचे.

काही स्वातंत्र्य सेनानी

महात्मा गांधी

राष्ट्रपिता महात्मा गांधींचे संपूर्ण जीवनचरित्र म्हणजे स्वातंत्र्यलढ्याचा मूर्तिमंत इतिहासच आहे. २० व्या शतकातील १०० महान व्यक्तींची नावे 'टाइम' या मासिकाने प्रसिद्ध केली. त्यात भारतातील फक्त महात्मा गांधींचाच समावेश आहे. तोही अग्रक्रमाने. युवा पिढीने त्यांचे आत्मचरित्र जरूर वाचावे. जगाला सत्य, अहिंसा, प्रेम याचा संदेश देणाऱ्या गांधींचे संपूर्ण जीवन हा एक आदर्श वस्तुपाठच आहे. इंग्लंडमध्ये दोन वर्षे आठ महिने राहून बॅरिस्टर झाले. १८९१ ला भारतात परतले. मद्य, मांसाहार न करण्याचे आईला दिलेले वचन त्यांनी इंग्लंडमध्ये असतानाच तंतोतंत पाळले. इंग्लंडमध्ये असतानाच एडविन अरनॉल्ड यांनी केलेल्या भगवद्गीतेच्या इंग्रजी भाषांतराचा (दि साँग सॅलेस्टियल) अभ्यास केला. आयुष्यभर गीतेची साथ त्यांनी सोडली नाही. गीतेला त्यांनी आईचे स्थान दिले. ''माझ्या जीवनात जेव्हा जेव्हा समस्या उद्भवतात तेव्हा मी गीतामाऊलीचा आधार घेतो व माझ्या समस्या सुटतात,'' असे त्यांनी आत्मचरित्रात म्हटले आहे. गीतेतून अनासक्ति योग त्यांनी स्वीकारला व तसेच त्यांनी जगून दाखविले. दक्षिण आफ्रिकेत काळ्या-गोऱ्यांचे प्रश्न ऐरणीवर होते. भारतीयांच्या आत्मसन्मानासाठी झगडा दिला. सत्याग्रहाने पाशवी बळाविरुद्ध उग्र लढा दिला. सविनय कायदेभंग केला. जगाच्या इतिहासात शांती, अहिंसा, आत्मबळ, प्रेमबळ यांच्या जोरावर सुरू झालेला हा नवा अध्याय होता. या अहिंसक लढ्यामुळे गांधींना जागतिक कीर्ती मिळाली. दक्षिण आफ्रिकेतल्या २२ वर्षांच्या वास्तव्यानंतर ते हिंदुस्थानात परतले तेव्हा देशवासीयांनी त्यांचे 'महात्मा गांधीजी' म्हणून गौरवपूर्ण स्वागत केले.

भारतात परतल्यावर अहमदाबादमध्ये सत्याग्रह आश्रमाची सुरुवात केली. त्यांनी अनुसरलेला सेवा, त्याग, प्रेम, अहिंसा यांचा मार्ग हा त्या काळात राष्ट्रीय धर्मच बनला. गांधीजींच्या नेतृत्वाखाली भारतीय राष्ट्रीय काँग्रेसने तीन

दशकांत मोठी आंदोलने केली. असहकाराची चळवळ, मिठाचा सत्याग्रह, दांडी यात्रा, 'भारत छोडो' हे १९४२ मधील सर्वांत मोठे आंदोलन, अशी प्रचंड आंदोलने झाली. सारा देश गांधीमय झाला. १९४७ ला स्वातंत्र्य मिळाले पण फाळणी झाली. हिंदू-मुस्लिमांचे दंगे वाढले. शांततेसाठी ७७ व्या वर्षीसुद्धा गांधीजी दंगलग्रस्त भागात पायी फिरले. ३० जानेवारी १९४८ ला गांधीजींची हत्या झाली.

गांधीजींचे स्वप्न केवळ राजकीय स्वातंत्र्य नव्हते. प्रेम, बंधुता, समानता, अहिंसा, सेवा, त्याग, नीती, ज्ञान, साधी राहणी उच्च विचारसरणी यावर आधारलेले रामराज्य त्यांना उभे करावयाचे होते. सर्वोदय हे त्यांचे स्वप्न होते. भक्ती व प्रार्थनेत आत्मशुद्धी होते यावर त्यांची नितांत श्रद्धा होती. या महापुरुषाचे संपूर्ण चरित्र तुम्हाला निश्चितच मार्गदर्शक ठरेल.

सुभाषचंद्र बोस

सुभाषचंद्र बोस म्हणजे स्वातंत्र्यलढ्यातील धगधगता सूर्यच! आय्.सी.एस्. होऊन कलेक्टर म्हणून सहज नोकरी मिळाली असती. पण याचा संपूर्ण त्याग करून हे अग्निदिव्य पत्करले. २३ जानेवारी १८९७ रोजीचा त्यांचा जन्म. आय्.सी.एस्.पर्यंत शिक्षणात सदैव उच्च स्थानावर. विवेकानंदांचा प्रचंड प्रभाव त्यांच्यावर होता. इंग्रजांची नोकरी करायची नाही म्हणून आय्.सी.एस्.चे त्यागपत्र दिले. १९२१ मध्ये ते भारतात परतले. देशातून व देशाबाहेरूनही इंग्रजांशी युद्ध करण्याच्या अनेक योजना आखल्या. तरुणांचे संघटन केले. आझाद हिंद सेनेची स्थापना केली. जपान, जर्मनी, इटली येथील सरकारांशी चर्चा करून भारतीय युद्धकैद्यांना त्यांनी सोडविले. हजारो युद्धकैद्यांनी आझाद हिंद सेनेत प्रवेश केला. त्यांची प्रशिक्षण केंद्रे सुरू झाली. २६ जानेवारी १९४२ रोजी या सैनिकांनी स्वातंत्र्याची शपथ घेतली. 'जयहिंद'च्या घोषणा व 'जनमनगण' हे राष्ट्रगीत गायले जाऊ लागले. 'आझाद हिंद नभोवाणी' स्थापन झाली. सुभाषबाबूंची त्यावरून भाषणे प्रसारित झाली. २७ फेब्रुवारी १९४२ रोजी नेताजींनी आझाद हिंद रेडिओवरून भारताला संदेश दिला, ''प्रिय भारतीयांनो, मी सुभाषचंद्र बोस बोलतो आहे. गेल्या वर्षभर मी संघटना करण्यात गुंतलो होतो. आता आमची तयारी झाली आहे. आम्ही बाहेरून आक्रमण करू. तुम्ही स्वदेशात बंड करा. सिंगापूरचा पराजय म्हणजे इंग्रजी साम्राज्याचा अस्त व भारतीय स्वराज्याचा उदय...'' पण पुढे दैवाचे फासे उलटेच पडू लागले. दुसऱ्या महायुद्धाचा तो निर्णायक काळ. हिटलरची जादू संपली. इंग्लंड, अमेरिका, रशिया यांची सरशी झाली. २४ एप्रिल १९४५ रोजी सुभाषबाबूंनी रंगून सोडले. त्या वेळी ते अठ्ठेचाळीस वर्षांचे होते.

जपानवर सर्वनाशी ॲटमबॉम्ब पडले. जपानने शरणागती पत्करली. त्यामुळे संकटे वाढली. एका लहानशा जपानी विमानातून ते मांचूरियाला जायला निघाले, पण मध्येच विमानाने पेट घेतला व ते कोसळले. १८ ऑगस्ट १९४५ साली, या अपघातात ते मृत्यू पावले.

शौर्य, संघटन कौशल्य, त्याग, बलिदान यांचा उच्च आदर्श म्हणून भारतीय स्वातंत्र्य संग्रामात ते अमर झाले आहेत.

सरदार वल्लभभाई पटेल

सरदार पटेलांना 'पोलादी पुरुष' म्हणून गौरविले जाते. अत्यंत कुशल वकील असूनही देशाच्या स्वातंत्र्याकरिता त्यांनी वकिली सोडली आणि शेतकऱ्यांचे पुढारी झाले. इंग्रज सरकारशी त्यांनी यशस्वी टक्कर दिली. स्वतंत्र भारताचे पहिले उपपंतप्रधान असतानाच शेकडो संस्थानांचे भारतात विलीनीकरण घडवून ते भारताच्या एकतेचे शिल्पकार बनले. त्यांच्या उक्तीत व कृतीत एकवाक्यता होती. वीरांमध्ये ते अग्रणी व पुरुषांमध्ये ते नरकेसरी होते. सरदारांचा ईश्वर व धर्म यावर गाढा विश्वास होता. तुरुंगात असताना त्यांनी 'भगवद्गीता' व 'रामायण' यांचा सखोल अभ्यास केला. भारताला गौरवशाली करण्याकरिता सरदार पटेल यांनी अनेक उपक्रम केले. सोमनाथ मंदिराचा जीर्णोद्धार त्यांनी केला. सरदारांपासून प्रेरणा घेऊन श्री. कन्हैयालाल मुन्शींनी मुंबईला भारतीय विद्या भवनची स्थापना केली. १५ डिसेंबर १९५० ला मुंबई येथे त्यांचे पंचाहत्तराव्या वर्षी निधन झाले.

लोकमान्य टिळक

"स्वराज्य हा माझा जन्मसिद्ध हक्क आहे आणि तो मी मिळवणारच," म्हणून ठणकावून सांगणारे लोकमान्य बाळ गंगाधर टिळक असेच लोहपुरुष होते. 'केसरी' हे दैनिक टिळकांनी सुरू केले. या मुखपत्रातून टिळकांनी इंग्रज सरकारवर जहरी टीका केली. त्यांचे अग्रलेख म्हणजे जळजळीत निखाराच. याचा परिणाम म्हणून त्यांना अनेकदा तुरुंगवास भोगावा लागला. तुरुंगात असताना त्यांनी खूप वाचन व लेखन केले. 'गीतारहस्य' या श्रेष्ठ ग्रंथाचे लेखन त्यांनी तुरुंगातच केले. १९२० मध्ये त्यांचे देहावसान झाले, पण तोपर्यंत भारतीय राजकारणातले ते अग्रणी सेनानी होते. लाल-बाल-पाल या तीन महान व्यक्तींनी देशासाठी मोठा त्याग केला.

धर्म व अध्यात्म क्षेत्रात खूप मोठी माणसे होऊन गेली. त्यातील काही मोजक्या श्रेष्ठ व्यक्तींचे स्मरण तुम्ही जरूर करा. श्री शंकराचार्य, भगवान गौतम बुद्ध, श्री ज्ञानेश्वर, स्वामी विवेकानंद हे त्यातील काही तळपते तारे. या महापुरुषांची चरित्रे म्हणजे आपल्या संस्कृतीचा बोलका इतिहास आहे.

श्रीमद् आद्य शंकराचार्य

श्रीमद् आद्य शंकराचार्य यांचा कर्तृत्वकाळ खिस्ताब्द ७८८ ते ८२० असा असल्याबद्दल बऱ्याच विद्वानांचे एकमत आहे. केवळ ३२ वर्षांचे त्यांना आयुष्य लाभले. पण एवढ्या कमी अवधीत त्यांनी दैदिप्यमान कार्य केले. हा केवळ चमत्कारच समजला पाहिजे. केरळमधल्या कालडी गावात त्यांचा जन्म झाला. वयाच्या आठव्या वर्षी त्यांना चारही वेद पाठ होते. केवळ सोळाव्या वर्षी त्यांनी वेदान्तावर भाष्ये लिहिली. अशी असामान्य दैवी बुद्धिमत्ता त्यांना लाभली होती. गुरुकुलात आठ वर्षे राहून सर्व शास्त्रांचा सखोल अभ्यास केला, पण वेदान्त हा त्यांचा सर्वात आवडीचा विषय ठरला. संन्यास घेऊन धर्माचे प्रचंड कार्य त्यांनी केले. संन्यासमार्गाचा गुरुमंत्र त्यांना श्री गोविंद भगवत्पाद यांच्याकडून लाभला. सर्व विश्व ब्रह्ममय असल्याची अनुभूती त्यांनी घेतली. हीच अनुभूती वेदान्ताच्या तत्त्वज्ञानाद्वारे लोकांपर्यंत पोहोचवण्याचे कार्य करणे हेच त्यांचे जीवितकार्य ठरले. गुरूंच्या आदेशानुसार उपनिषदे, भगवद्गीता व ब्रह्मसूत्रे यांवर त्यांनी भाष्ये लिहिली. ही आपल्या भारतीय संस्कृतीची आध्यात्मिक भांडारेच आहेत. भारताच्या चार कोपऱ्यांत चार धर्मपीठे स्थापून वेदान्त तत्त्वज्ञानाचा प्रचार व प्रसार त्यांनी केला. संपूर्ण देशाचा पायी प्रवास केला. हिंदुधर्माच्या जागृतीचे प्रचंड कार्य त्यांनी केले.

भगवान गौतम बुद्ध

भगवान गौतम बुद्धांचे कार्यही असेच दिव्य व अलौकिक आहे. इ.स.पूर्व ५५७ साली लुंबिनी या ठिकाणी बुद्धांचा जन्म झाला. मायावती व राजा शुद्धोधन हे त्यांचे माता-पिता. लहानपणापासून सिद्धार्थाची वैराग्यवृत्ती होती. कपिलवस्तूनगर पाहताना एक वृद्ध मनुष्य, एक रोगी, एका मृत मनुष्याची अन्त्ययात्रा व संन्याशी अशी चार दृश्ये त्यांनी पाहिली. जीवनाचा वास्तव अर्थ त्याला यातून समजला. त्याने गृहत्यागाचा मनाशी निर्णय केला. यशोधरा व राहुल या पत्नी व मुलाचा त्याग करून सत्याच्या शोधासाठी तो घराबाहेर पडला. खूप शास्त्राध्यायन केले. कठोर तपश्चर्या केली. एका विशाल पिंपळाच्या झाडाखाली बसून उग्र तपश्चर्या केली. सिद्धार्थाला तिथे ज्ञानप्राप्ती झाली. जे ज्ञान प्राप्त झाले त्याला 'संबोधी' असे म्हणतात. ही संबोधी म्हणजे चार आर्यसत्य होत. हे ज्ञान प्राप्त झाल्यामुळे सिद्धार्थ बुद्ध झाला. वैशाख पौर्णिमेदिवशी हे ज्ञान ज्या पिंपळवृक्षाखाली झाले त्यालाच बोधिवृक्ष असे म्हणतात. सात दिवस या ज्ञानानंदात तो बुडून होता. सारनाथला बुद्ध जे बोलले ते त्यांचे पहिले प्रवचन होते. ज्याची तृष्णा अमर्याद आहे त्याला ज्ञान कधीही प्राप्त होत नाही. शुद्ध आचरणाचा उपदेश केला. बुद्धाच्या तत्त्वज्ञानाने हजारो युवक त्यांचे शिष्य झाले. अनेक राजांनी त्यांचे शिष्यत्व पत्करले. आपल्या आचरणाने ते भगवान बुद्ध झाले. पंचशील नावाचे पाच नियम, त्यांनी तरुणासाठी सांगितले. प्राण्यांची हत्या करू नये, कशाचाही अपहार करू नये, असत्य बोलू नये,

मद्यपान करू नये, व्यभिचार करू नये असे हे पाच नियम. जग, आत्मा, परमात्मा या तिन्ही गोष्टी जीवन जगण्यासाठी गरजेच्या नाहीत, असे बुद्धांचे मत होते. म्हणून बौद्धधर्म निरीश्वरवादी आहे. पण पुढे पुढे या देव न मानणाऱ्या बुद्धांनाच लोक देव मानू लागले. पुढे हिंदुधर्मीयांनी त्यांना विष्णूचा नववा अवतार मानून उच्च स्थान दिले. अशा बौद्ध धर्माचा प्रचार बाहेरील देशांत खूप वाढला.

श्री ज्ञानेश्वर

७०० वर्षांपूर्वी श्री ज्ञानेश्वरांनी धर्म व अध्यात्म क्षेत्रात क्रांतिकारक कार्य केले. वारकरी संप्रदायात श्री ज्ञानेश्वर व संत तुकाराम यांना अग्रस्थान आहे. 'ग्यानबा-तुकाराम' हा त्यांचा मंत्र आहे. श्री ज्ञानेश्वरांना तर माऊलीचे स्थान आहे. केवळ २२ वर्षांच्या जीवनकाळात श्री ज्ञानेश्वरांनी अमृतानुभव, ज्ञानेश्वरी, हरिपाठ, अभंग... असे अनमोल ग्रंथ निर्मिले. ज्ञानेश्वरांच्या काळात धर्मक्षेत्रात प्रचंड ग्लानी आली होती. यज्ञयाग, व्रते, तीर्थे, दाने या प्रकारांना ऊत आला होता. खऱ्या धर्माचा व परमार्थाचा विपर्यास केला जात होता. श्रेष्ठ-कनिष्ठता, पाप-पुण्य, उच्च-नीचता यांनी समाज पोखरला होता. सामान्यजनांना धर्माच्या नावाखाली भरडले जात होते. अशा काळात ज्ञानदेव, निवृत्तिनाथ आदी भावंडांनासुद्धा संन्यासाची पोरे म्हणून प्रचंड यातना सोसाव्या लागल्या. पण हे सर्व विसरून समाजासाठीच त्यांनी लोकोत्तर कार्य केले. स्वतः ज्ञानदेव म्हणजे ज्ञानाचा मूर्तिमंत अवतारच होता. "हे विश्वचि माझे घर । ऐसी मती जयाची स्थिर । किंबहुना चराचर । आपण जाहला ।" किंवा "आपणचि विश्व जाहला । तरी भेदभावो सहजचि गेला ।।" अशा अवस्थेला पोहोचलेले ते साक्षात्कारी ज्ञानी पुरुष होते. जगाचा उद्धार करण्यासाठी व सामान्यजनांचे दुःख दूर करून आनंदाचे आवार मांडण्यासाठी त्यांनी श्री ज्ञानेश्वरीची निर्मिती केली. ७०० संस्कृत श्लोकांच्या भगवद्गीतेचा भावार्थ, ९००० ओव्यांमधून त्या वेळच्या मराठीतून लोकांना समजावला. संत, योगी, कवी व तत्त्वज्ञ म्हणून श्री ज्ञानेश्वरांनी आपली संपूर्ण प्रतिभा या ग्रंथात ओतली आहे. "माझा मराठाचि बोलु कौतुके । परि अमृतातेही पैजासी जिंके ।" हा विश्वास त्यांनी या ग्रंथात सार्थकी केला आहे. "मराठीचिये नगरी । ब्रह्मविद्येचा सुकाळू करी । घेणे देणे सुखचि वरी ।" हे सिद्ध केले. सामान्य लोकांना धर्म, अध्यात्म सांगून त्यांचे अज्ञान दूर केले. विश्वात्मक देवाकडे त्यांनी जे पसायदान मागितले त्यातून सर्व भूतमात्राविषयीची अपार करुणा दिसून येते. अशी मानवतेची प्रार्थना जगाच्या कोणत्या भाषेत असेल हे संभवत नाही. प्रत्येक मराठी माणसाने जीवनात एकदा तरी ज्ञानेश्वरी वाचावी.

स्वामी विवेकानंद

बंगालचे ज्ञानेश्वर ज्यांना म्हटले जाते त्या स्वामी विवेकानंदांनी शंभर वर्षांपूर्वी भारतीय संस्कृतीची शान जगात वाढविली. १२ जानेवारी १८६३ साली कलकत्ता येथे त्यांचा जन्म झाला. अल्पवयातच त्यांनी खूप ज्ञान संपादन केले. कॉलेजमध्ये असतानाच त्यांनी अनेक विद्वानांकडे जाऊन आपले शंका-प्रश्न विचारले, पण त्यांचे कोठेही समाधान झाले नाही. परमेश्वराच्या अस्तित्वाविषयी प्रत्यक्ष अनुभव कोणालाच नव्हता. पण श्री रामकृष्णांच्या सहवासात नरेंद्राचे संपूर्ण परिवर्तन झाले. "मी ईश्वराला पाहिले आहे. त्याच्याशी मी बोललो आहे. तुलाही मी ईश्वर दाखवू शकतो," असे म्हणणाऱ्या रामकृष्णांनी नरेंद्राला याचा प्रत्यक्ष अनुभव दिला. नरेंद्राचे कालांतराने ते विवेकानंद झाले. श्री रामकृष्णांच्या निधनानंतर त्यांचे कार्य विवेकानंदांनी पूर्ण केले. आत्मोन्नती व लोककल्याण यासाठी रामकृष्ण मिशनची स्थापना करून प्रचंड कार्य केले. अखंड परिभ्रमण करून भारत समजावून घेतला. दरिद्री लोकांची सेवा हीच ईश्वरसेवा आहे. भुकेल्या पोटी परमार्थ कसा समजेल? असे त्यांचे ठाम विचार होते. शिकागो येथील विश्वधर्मसम्मेलनात विवेकानंदांनी 'अमेरिकेतील माझ्या बंधूंनो व भगिनींनो' अशी सुरुवात करून केलेले भाषण खूप गाजले. १८९३ साली गेलेले विवेकानंद चार वर्षे पाश्चिमात्य देशात राहिले व आपल्या ज्ञानाने सर्वांना भारावून टाकले. विशाल हिंदुधर्माची व श्रेष्ठ वैदिक संस्कृतीची पताका, विवेकानंदांनी पाश्चिमात्य देशात फडकविली. म्हणूनच अनेक जणांनी त्यांचे शिष्यत्व

पत्करले. मार्गारेट नोबल जी पुढे निवेदिता नावाने प्रसिद्ध झाली ती तर भारतात येऊन स्थायिक झाली. ४ जुलै १९०२ रोजी अवघ्या ३९ व्या वर्षी त्यांनी आपले अवतारकार्य संपविले.

महाराष्ट्रात खूप समाजसुधारक होऊन गेले. महादेव के. रानडे, गोपाळ कृष्ण गोखले, महर्षी अण्णासाहेब कर्वे, आगरकर, महात्मा जोतिराव फुले, कर्मवीर भाऊराव पाटील... अशा अनेकांनी शिक्षण, समाजकारण यात भरीव कामगिरी केली. आजही अशी अनेक थोर माणसे आपापल्या क्षेत्रात उत्तुंग कामगिरी करीत आहेत. बाबा आमटे, डॉ. अभय बंग ही त्यातील काही नावे.

बाबा आमटे

बाबा आमटेंचा जन्म १९१४ सालातील. वकिलीची परीक्षा पास होऊन वकिली सुरू करावयाच्या काळात बाबांवर गांधीजींच्या कार्याचा प्रभाव पडला. विनोबाजींच्या कार्यानेही ते प्रभावित झाले होते. त्यामुळे ग्रामसफाई, हरिजन संघटना बांधणे, कष्टकरीवर्गाच्या सहकारी संस्था काढणे अशा कामात त्यांनी स्वतःला झोकून दिले. एकदा त्यांनी कचऱ्याच्या ढिगाकडे पडलेला कुष्ठरोगी पाहिला. त्याला पाहून ते खूप तळमळले. दुसऱ्या दिवशी त्या कुष्ठरोग्याचा मृत्यू झाला होता. त्या क्षणापासून बाबांची कुष्ठरोग्यांबद्दलची दृष्टीच बदलून गेली. आयुष्याचे ध्येय प्राप्त झाले. १९४९ मध्ये वरोड्याला महारोगी सेवा समिती स्थापून महारोग्यांच्या सेवेचे कार्य सुरू झाले. महारोग्यांचा रोग तर बरा झाला पाहिजे पण त्यांना समाजात माणूस म्हणून प्रतिष्ठा मिळाली पाहिजे, यावर त्यांचा भर होता. शरीराचा नव्हे तर समाजाच्या मनाचा महारोग अधिक भयंकर आहे यावर बाबांचा पूर्ण विश्वास होता. बाबांनी महारोग्यांनाच महारोग्यांची सेवा करण्यास शिकविले. अनेक प्रयोग केले. सेवा व करुणा या शब्दांना नवा अर्थ प्राप्त करून दिला. बाबांनी या रोग्यांना त्यांच्या हक्काचे 'स्नेहसदन' बांधून दिले. १९५१ साली त्या वेळच्या मध्य प्रदेश सरकारने बाबांना वरोड्याजवळ सरकारी जमीन दिली. त्या ओसाड जमिनीचे रूपांतर बाबांनी आनंदवनात केले. आनंदवन हळूहळू सर्व तऱ्हेने फळाफुलाला आले. आनंदवनाचे नंदनवन झाले. फक्त प्रेमाचा स्पर्शच माणसाचे जीवन बदलू शकतो यावर बाबांची श्रद्धा असल्यामुळे आनंदवनात दरवर्षी मित्रमेळावा घेण्याची त्यांनी प्रथा पाडली. रोग्यांच्या श्रमदानातून १९६२ साली 'मुक्तीसदन' सुरू झाले. शाळा-कॉलेज निघाले. पुनर्वसनाचे सर्व कार्य सुरू झाले. आज आनंदवनाच्या संघनिकेतनात अंध, अपंग, दुर्बलमनस्क, मूकबधीर, अपघातग्रस्त, पोलिओग्रस्त... अशी सारी माणसे एकत्र काम करतात. या संघनिकेतनात विविध व्यवसाय प्रशिक्षणाची सोय आहे. १९७६ साली पु. ल. देशपांडे यांनी दिलेल्या देणगीतून 'मुक्तांगण' उभे राहिले. तेथे आनंदवनवासीयांसाठी सर्व प्रकारचे सांस्कृतिक कार्यक्रम होतात. डॉ. विकास आमटे व सर्वच कुटुंबीयांनी बाबांच्या या कार्यात स्वतःला झोकून दिले आहे. आनंदवनाने केलेली भरीव कामगिरी व प्रत्यक्षात यशस्वी केलेले क्रांतिकारी प्रयोग पाहण्यासाठी देश-विदेशातून लोक आनंदवनला भेटी देतात. त्यांची सेवा व जीवनाचा शोध घेण्याचे कार्य आजही अखंड चालू आहे, ९३ व्या वर्षी.

डॉ. अभय बंग

डॉ. अभय बंग यांची जीवनकथासुद्धा प्रेरणादायक आहे. महाराष्ट्रातील गडचिरोली या अत्यंत उपेक्षित अशा आदिवासी भागात राहून समाजकार्य करणारे हे डॉक्टर जोडपे. एम.डी. झालेले. गडचिरोली जिल्ह्यातील ३९ गावांमध्ये डॉ. बंग यांच्या 'सर्च' या संस्थेने नवजात बालकांचे आरोग्य या विषयावर केलेले संशोधन, विकसित केलेली पद्धत आणि त्यामुळे बालमृत्यूंच्या संख्येत झालेली घट या बाबी आता जागतिक संशोधनात मानदंड बनल्या आहेत. गडचिरोली जिल्ह्यातील ज्या जंगलात हे राहतात, त्या वस्तीला 'शोधग्राम' हे नाव आहे. तिथेच डॉ. अभय बंग यांचे रुग्णालय, संशोधन केंद्र व व्यसनमुक्ती केंद्र आहे.

हे सर्व कार्य चालू असताना अचानक वयाच्या ४४ व्या वर्षी, १९९५ साली डॉ. अभय यांना हृदयविकाराला तोंड द्यावे लागले. या अनुभवावर त्यांनी 'माझा साक्षात्कारी हृदयरोग' या नावाचे पुस्तकही प्रसिद्ध केले आहे. हे पुस्तक महाराष्ट्रभर गाजते आहे. या दुखण्यातून त्यांनी स्वतःला सावरले. पण समाजकार्य मात्र अखंड चालू ठेवले. समाजसेवा व संशोधन, सतत दौरे, व्याख्याने, चर्चासत्रे, रोग्यांना तपासणे यात कुठेही खंड पडू दिला नाही. आदिवासींसाठी त्यांनी रुग्णालय बांधले. ग्रामीण आरोग्यावर केलेल्या संशोधनाला आंतरराष्ट्रीय ख्याती मिळाली. गडचिरोली जिल्ह्यात दारूबंदी झाली, त्यामुळे सार्वजनिक आरोग्याच्या क्षेत्रात त्यांची 'सर्च' ही संस्था एक मानदंड ठरली आहे.

प्रचंड यश मिळवूनसुद्धा असे जीवावरचे दुखणे जेव्हा होते तेव्हा त्यातून कसे नव्या तेजाने उभे राहावे याचे एक आदर्श उदाहरण म्हणजे डॉ. अभय बंग यांचे जीवन आहे.

विज्ञानाच्या क्षेत्रात जगदीश बोस, डॉक्टर सी. व्ही. रामन, विक्रम साराभाई, ए. पी. जे. अब्दुल कलाम अशा शास्त्रज्ञांनी देशाच्या प्रगतीत फार मोठा वाटा उचलला आहे.

डॉ. ए. पी. जे. अब्दुल कलाम

भारताचे राष्ट्रपती डॉ. ए. पी. जे. अब्दुल कलाम हे भारताला लाभलेले सर्वस्वी वेगळ्या प्रकारचे एकमेवाद्वितीय असे वैज्ञानिक आहेत. अत्यंत गुंतागुंतीचे तंत्रज्ञान भारतात विकसित करण्याचे संपूर्ण श्रेय त्यांच्याकडे जाते. 'टेक्नॉलॉजी इन्फर्मेशन फोरकास्टिंग अँड असेसमेंट कौन्सिल' या संस्थेचे अध्यक्ष या नात्याने भारतातल्या अनेक आधुनिक प्रकल्पांना त्यांनी मार्गदर्शन केले. भारताला २१ व्या शतकात घेऊन जाण्यासाठी आवश्यक अशा मोहिमा त्यांनी आखल्या. 'इस्रो' व 'डी आर डी ओ' या महत्त्वाच्या वैज्ञानिक संस्थांमध्ये डॉ. कलाम यांनी उच्चपदे भूषविली आहेत. पुढे ते भारत सरकारचे प्रमुख वैज्ञानिक सल्लागार झाले. देशातल्या तीस विद्यापीठांकडून डॉक्टरेट पदवी मिळालेले ते एकमेव गृहस्थ आहेत. याशिवाय 'पद्मभूषण', 'पद्मविभूषण' व १९९७ मध्ये 'भारतरत्न' या पुरस्कारांनी त्यांना सन्मानित केले आहे. भारतातल्या तरुणांना भेटण्यासाठी ते सतत दौरे करीत असतात. तरुणांसाठी त्यांनी लिहिलेली तिन्ही पुस्तके खूप लोकप्रिय झाली आहे. 'इंडिया २०२०', 'विंग्ज ऑन फायर' (अग्निपंख) व 'इग्नायटेड माईंडस्' (प्रज्वलित मने) या पुस्तकांतून तरुणांना त्यांनी मार्गदर्शन केले आहे. "अवकाश, संरक्षण आणि अणुऊर्जा विभागातला अनुभव मला सांगतो की, जगात 'दि बेस्ट' म्हणून जे काही असेल ते साध्य करण्याची क्षमता भारतीय माणसामध्ये आहे. विकसित देश होण्यास जी क्षमता लागते ती भारतात आहे असे माझे स्पष्ट वैयक्तिक मत आहे," असे त्यांनी 'इग्नायटेड माईंडस्'च्या प्रस्तावनेत म्हटले आहे. स्वतः डॉ. कलाम हे अग्नी, आकाश, नाग, पृथ्वी, त्रिशूल या क्षेपणास्त्रांचे सर्वेसर्वा वैज्ञानिक आहेत. सर्वच तरुणांनी त्यांचे विचार समजून घ्यावेत.

'टाइम' या जगप्रसिद्ध नियतकालिकाने जगावर सर्वाधिक प्रभाव टाकणाऱ्या १०० व्यक्तींची यादी प्रसिद्ध केली आहे. त्यात 'इन्फोसीस'चे मुख्य कार्यकारी अधिकारी नंदन निलेकणी व 'एस के एस मायक्रो फायनान्सचे संस्थापक विक्रम अकुला या दोघा भारतीयांचा समावेश आहे. या दोघांनी भारताची प्रतिमा उंचावली. यांच्या चरित्राचे परिशीलन तरुणांनी अवश्य करावे.

❖❖❖

प्रकरण चौदावे

श्रद्धा - अंधश्रद्धा

युवकांनो, आपण धर्म, संस्कृती, देव व देश यासंबंधीचे विचार समजून घेतले. विज्ञानवादी दृष्टिकोन ठेवून वागावे कसे यासंबंधीही विवेचन झाले. आता आपण श्रद्धा व अंधश्रद्धा यासंबंधी थोडे जाणून घेऊ. जीवनात हा हरघडी येणारा प्रश्न आहे.

विवेकाचे तारतम्य ठेवून श्रद्धा ठेवायची. बुद्धीने समजून घेऊन सश्रद्ध होऊन जगायचे. श्रद्धा व अंधश्रद्धा यातील सीमारेषा ओळखायच्या व अंधश्रद्धेला कधीही बळी पडायचे नाही याबद्दल ठाम राहायचे.

अंधश्रद्धा निर्मूलनाच्या नावाखाली लोकांच्या श्रद्धाच उडविण्याचे काम जर होत असेल तर ते मात्र निंदनीय आहे. ज्यांनी कधी अध्यात्माचा, धर्म-संस्कृतीचा काहीही अभ्यास केला नाही, कधी त्याची साधना-अनुभूती घेतली नाही,त्यामुळे ज्यावर आपला काही अधिकार नाही अशा कोणीतरी अभिनेत्याने म्हणायचे, "देवाला रिटायर करा." अशा सनसनाटी घोषणा केल्या की, सवंग लोकप्रियता मिळते, असे त्यांना वाटते. दुर्दैवाने हे सगळे हिंदुधर्मावरच बोलतात. हिंदुधर्मीय असून. कारण आपली सहिष्णुता व सहनशक्ती. इतर धर्मीयांवर बोलले की, त्याचे काय परिणाम होतात याची अशा अश्रद्ध लोकांना पूर्ण जाणीव आहे.

श्रद्धेशिवाय मनुष्य आनंदाने जगू शकतो का? केवळ जडवादी होऊन जगणे म्हणजे निर्जीव पत्थरासारखे होणे. दगड-मातीचा निर्जीव गोळा. श्री ज्ञानेश्वर याविषयी म्हणतात -

माझिये भक्तीवीण जळो ते जियालेपण ।
अगा पृथ्वीवरी पाषाण नसती काई ।। (ज्ञानेश्वरी अ. ९)

ज्यांच्यात भाव नाही, भक्ती नाही अशा लोकांच्या जगण्याला काही अर्थ आहे का? पृथ्वीवरचे पाषाण आणि असे लोक यात काय फरक?

याचे कारण मानवी जीवन. तीन-चतुर्थांश भावजीवन आहे. मनुष्या-मनुष्यातील नाती दृढ भावाने, श्रद्धेने बनलेली आहे. श्रद्धा असेल तर भाव निर्माण होतात. श्रद्धेचा भाग हा जन्मापासूनच सुरू होतो. कुठे व कसे जन्मलो व कोण आईबाप हे श्रद्धेनेच ठरते. जन्म घेताना आपण अनभिज्ञच असतो.

जीवनात माधुर्य आणायचे असेल तर प्रेम, भाव, आत्मीयता, समर्पण, कृतज्ञता हे सर्व अत्यंत आवश्यक आहे. पशु-पक्षी प्राण्यांतसुद्धा हे भावजीवन आहे तर सर्वांत उन्नत असलेल्या मनुष्याजवळ ते अधिक समृद्ध का असू नये?

आपण मूर्तिपूजेचे रहस्य जाणून घेतले आहे. मूर्ती पाषाणाचीच असते, पण श्रद्धेने त्यात भाव ओतला की, मूर्तीत भगवंत प्रगट होतो. जसा भाव तसा देव. संत मीराबाईंनी या श्रद्धेच्या जोरावर किती संकटांना झेलले! राजाने एकदा नागसापाचाही प्रयोग केला, पण त्या नागाच्या रूपातसुद्धा तिने भगवंताचे दर्शन घेतले. श्रद्धेचे हे अनोखे दर्शन आहे. अशी श्रद्धा तर्क-वितर्क, प्रमाण, युक्ती-प्रयुक्ती या सर्वांच्या पलीकडे असते.

भारतमातेवरच्या अतूट श्रद्धेने भगतसिंग, सुखदेव, राजगुरू अशा क्रांतिकारकांनी हसत हसत मृत्यूला कवटाळले. टिळक, बिपीनचंद्र पाल, लाला लजपतराय अशा या लाल-पाल-बाल या त्रिकुटाने मरणप्राय यातना स्वीकारल्या; तुरुंगवास भोगला. हे सर्व त्यांनी आनंदाने स्वीकारले, कारण या देशावरची त्यांची अतूट श्रद्धा. या श्रद्धेच्या बळावर जगातील अनेकांनी अभूतपूर्व काम केले आहे. श्रद्धा अतूट असेल तर पंगू, अंधसुद्धा पर्वतशिखरांना गवसणी घालू शकतात.

श्रद्धेचे स्थान हृदयात आहे. बुद्धीत विचारांना, ज्ञानाला स्थान आहे. बुद्धी पिता तर हृदय आई आहे. या दोन्हींचा समतोल झाला तरच भावजीवन संपन्न होते. प्रेम-कृतज्ञता हा हृदयाचा विषय आहे. आईची ममता-प्रेम उत्कटता हा काही बुद्धीचा किंवा तर्काचा विषय होऊ शकत नाही. आई-वडील-गुरू-देव-देश व आपले आदर्श यांच्यावरील श्रद्धा हा केवळ अंतःकरणाचा विषय आहे. हृदयालाच हृदयाची भाषा समजते. श्रद्धा व समर्पण किंवा त्याग हे बिंब-प्रतिबिंबासारखे आहे. या सर्वांच्या बाबतीत जेवढे तुमचे हृदय श्रद्धेने भरलेले असेल तेवढा त्याग तुमच्या हातून होतो.

जेवढी विद्या, ज्ञान तुम्ही घेत असता त्यावर जर तुमची दृढ श्रद्धा नसेल तर ते ज्ञान खऱ्या अर्थाने आत्मसात होत नाही. याचा निर्वाळा भगवान श्रीकृष्णाने गीतेत स्पष्ट दिला आहे. ते म्हणतात,

श्रद्धावान लभते ज्ञानं........... (४.३९ वा श्लोक) (परिशिष्ट ७)

श्रद्धावान माणसालाच ज्ञानाची प्राप्ती होते. ज्याची कशावरच श्रद्धा नाही अशा अज्ञानी, संशयी माणसाचा नाश होतो, असे पुढे त्यांनी म्हटले आहे.

श्रद्धा म्हणे दृढ विश्वास. श्रद्धा ही केवळ मानण्याची बाब नाही तर ती एक आत्मप्रत्ययी संज्ञा आहे. जीवनात श्रद्धेचे रूप ज्या अभिरुचीचे असेल त्या पातळीचे जीवन मनुष्य जगत असतो. आपण जे मन वाणीद्वारा प्रकट करत असतो तेच आपल्या श्रद्धेचे रूप असते. जीवन दिव्य, उदात्त, ध्येयवादी व परिपूर्ण करणाऱ्याला श्रद्धेने खरे बळ मिळते. यासाठी स्वतःवर, स्वतःच्या कर्तृत्वशक्तीवर, आपल्या आतील दिव्य ऊर्जेवर गाढ श्रद्धा असावी लागते. हीच आत्मश्रद्धा. जीवनातील यश या आत्मश्रद्धेवरच अवलंबून आहे. आपल्या जीवनाचे वैभव या आत्मश्रद्धेवर आहे.

असा विश्वास असतो म्हणूनच अनेक व्यवहार सहज चालतात. रेल्वेने, एसटीने जाताना आपण चालकावर विश्वास ठेवतो, विमानातून प्रवास करताना पायलटच्या हाती आपण जीवनाची दोर देतो. शेतकरी भूमातेवर श्रद्धा ठेवतो. त्याला दृढ विश्वास असतो की, चार दाणे पेरल्यावर धरणीमाता आपल्याला चारशे दाणे देणार. अशीच श्रद्धा त्या परमसत्यावर, परमात्म्यावर जर असेल तर तो नियंता आपले परमकल्याण का करणार नाही?

म्हणून श्रद्धेची व्याप्ती वाढवायची. सत्यावर, मानवतेवर, दैवी गुणांवर, चिरंतन मूल्यांवर दृढ श्रद्धा ठेवावी. या जगण्यावर... या जीवनावर दृढ श्रद्धा ठेवावी. "कर्म करीत शंभर वर्षे जगा," हा जो वेदान्ताचा संदेश आहे त्याप्रमाणे मी शतायुषी होईन, आनंदाने जीवन जगेन. असे जगताना त्या आनंदाचा आवार मी जगात मांडेन व माझे आयुष्य कृतार्थ करेन, या श्रद्धेने जीवन भरभरून जगावे. रडतखडत भीतीच्या छायेखाली जगणे हे जीवन नव्हे. अशी माणसे जिवंत असली तरी क्षणाक्षणाला मरत असतात, पण इतरांवर प्रेमाचा वर्षाव करत, त्यांच्यातील देवत्वावर दृढ विश्वास ठेवून जगणे म्हणजे श्रद्धापूर्वक जगणे. अशी जीवनश्रद्धा असेल तरच जीवनाला सुगंध प्राप्त होतो. जसे हे जीवन तसाच निसर्ग. चंद्र, सूर्य, तारे, वरुण... या सर्वांनी आपला क्रम कधी बदलला नाही. आपले जीवन चालविणाऱ्या या पंचमहाभूतांवर श्रद्धा ठेवली पाहिजे. त्यांना निर्माण करणाऱ्या जगन्नियंत्यावरही अशीच श्रद्धा असेल तर आपले जीवन कृतज्ञतेने भरलेले असेल. असे जीवन म्हणजे नंदनवनच.

श्रद्धेत प्रचंड सामर्थ्य असते. महात्मा गांधींची अहिंसेवर अतूट श्रद्धा होती. या देशाला मी अहिंसेच्याच मार्गाने स्वातंत्र्य मिळवून देईन हा त्यांचा दृढ विश्वास होता. आपल्या मार्गात ते तसूभरही कधी ढळले नाहीत. म्हणून "चले जाव" या त्यांच्या दोन शब्दांत ब्रिटिश साम्राज्य हादरवून टाकण्याचे सामर्थ्य होते. आपल्या अखेरच्या क्षणापर्यंत अहिंसा, सत्य, प्रेम यावरील त्यांची श्रद्धा अतूट होती.

स्वामी विवेकानंदांनी रामकृष्ण परमहंसांवर अपरंपार श्रद्धा ठेवली. नरेंद्र म्हणून आले आणि स्वामी विवेकानंद म्हणून आपल्या गुरूंचे कार्य करत जीवनभर झटले. जेव्हा प्रत्यक्ष अनुभूती घेतली तेव्हाच रामकृष्ण परमहंसांवर त्यांची श्रद्धा बसली. उत्तरोत्तर ती वाढत गेली व या श्रद्धेच्या सामर्थ्यावर त्यांनी धर्म-संस्कृतीचे महान कार्य केले.

म्हणून सुरुवातीस श्रद्धा जरूर पारखून घ्यावी. विवेक व विचारांनी सत्य समजून घ्यावे. आपल्या अंतरीचा आवाज, सदसद्‌विवेकबुद्धी जागृत ठेवावी. असे झाले तर आपण अंधश्रद्धेला बळी पडणार नाही. माणसे चमत्कार दिसला की नमस्कार करतात. आणि अशा नमस्कार करणाऱ्या 'शहाण्या' माणसाचे अंधानुकरण करतात. आज सर्वच क्षेत्रांत अशी बुवाबाजी सुरू झाली आहे. परमार्थ क्षेत्रही याला अपवाद नाही. म्हणून कुठेही, कोणाच्याही नादी लागू नये. जिथे सर्वस्व अर्पण करायचे, त्या गुरूच्या ठिकाणी काही दिव्यत्वाच्या, गुरुत्वाच्या खुणा प्राप्त झाल्या का? हल्ली माणसे बाहेरच्या झगमगाटावर, भूलभुलैयावर फसतात. अंतरंगात डोकावून पाहण्याची पात्रता नसल्याने, बाह्य प्रदर्शनाने कुठेही श्रद्धा ठेवतात. ती श्रद्धा नसून अंधश्रद्धा असते.

अशी विवेकशून्य श्रद्धा अंधश्रद्धा बनते. अशा अंधश्रद्धेचे परीक्षण किंवा कारणमीमांसा केली जात नाही. वैज्ञानिक दृष्टिकोनातून चमत्कारांचे जरूर विश्लेषण व्हावे. तरच समाजातील अनिष्ट प्रथा, परंपरा, रूढी बंद होतील. देवाच्या नावावर मुक्या जनावरांचे बळी देणे यासारखे घोर पाप नाही. सर्वांभूती असलेल्या परमेश्वराला हे सर्व आवडेलच कसे? अशा प्रथा मोडण्याची हिम्मत आपण केली पाहिजे. देवऋषी, अंगात येणे, भूतपिशाच, करणी करणे, नागबळी, पुरलेले धन शोधून काढण्यासाठी मनुष्यबळी अशा ठिकाणी अंधश्रद्धा ठेवून स्वतःचे व इतरांचेही नुकसान करू नये. हल्ली असाध्य रोगांवर औषध देण्याचे प्रकार खूप ठिकाणी चालू आहेत. असहाय्य होऊन लोक तेथे जातात व फसतात.

गंडेदोरे, मंतरलेले पाणी, जटा राखणे, ताईत बांधणे, उतारा टाकणे, कर्णपिशाच, भूतबाधा अशा अनेक प्रकारांना आळा घातला पाहिजे. अज्ञान, भीती यामुळे ही अंधश्रद्धा निर्माण होते.

तरुणांनी यापासून दूर राहावे. श्रद्धा ठेवा पण योग्य ठिकाणी. धर्म, संस्कृती, देव, देश यावर अतूट श्रद्धा ठेवा. श्रद्धा व अंधश्रद्धा यातील सीमारेषा ओळखा. अंधश्रद्धा निर्मूलन झालेच पाहिजे. पण डोळस श्रद्धा वाढल्या पाहिजेत. बुवाबाजी नसावी पण शुद्ध परमार्थावर परम श्रद्धा असावी. जडवाद, निरीश्वरवाद यांना मूठमाती देऊन श्रद्धायुक्त ईश्वरवाद प्रस्थापित व्हावा.

प्रकरण पंधरावे

दैनंदिनी व प्रार्थना

नित्य नवा दिस जागृतीचा

(तुका म्हणे) (परिशिष्ट ३३)

यशस्वी माणसाची दैनंदिनी सामान्य माणसाच्या दैनंदिनीपेक्षा नक्कीच वेगळी असते. सामान्य माणसाच्या जीवनात फार काही घडतच नसते. पण यशस्वी माणसाच्या जीवनात प्रत्येक दिवस नव्या जागृतीचा असतो. तो तसा असावयास पाहिजे. ज्याला उन्नत जीवन जगायचे आहे त्याने मिळालेल्या प्रत्येक क्षणाचे सोने केले पाहिजे. क्षणाचे, वेळेचे भान सतत असलेच पाहिजे. एक साधे गणित करा. आयुर्मर्यादा वाढल्यामुळे सरासरी ८० वर्षांचे आयुष्य माना. त्यातील निम्मी वर्षे झोपेत जातात. सुरुवातीची पंचवीस वर्षे विद्यार्जन व साठीनंतरची वीस वर्षे वृद्धापकाळात व्यतीत होतात. याशिवाय गप्पाटप्पा, व्याधी, प्रपंच यात जाणारा वेळ वेगळाच. म्हणजे आपल्या कर्तृत्वासाठी जेमतेम १६-१७ वर्षे बाकी राहतात. या अवधीत जे काही मिळवाल ती तुमच्या आयुष्याची खरी पुंजी. हे वेळेचे गणित केवळ तुम्हाला सावध करण्यासाठी.

जी माणसे मोठी होतात, कर्तृत्ववान होतात ती माणसे हे वेळेचे गणित बदलून टाकतात. प्रचंड वेळ उपलब्ध करतात. उत्तम व्यायाम व जीवनपद्धती अवलंबून आपले शरीर सक्षम ठेवतात. अखेरच्या क्षणापर्यंत कार्यरत राहतात. जीवनाच्या प्रत्येक क्षेत्रात अशी माणसे तुम्हाला दिसतील. वयाच्या ७२ व्या वर्षी आपले राष्ट्रपती अब्दुल कलाम किती कार्यक्षम आहेत हे तुम्ही पाहताच आहात. इंग्लंडचे पंतप्रधान चर्चिल वयाच्या सत्तराव्या वर्षीसुद्धा दिवसातून सोळा तास काम करत. अटलबिहारी वाजपेयी, लालकृष्ण अडवाणी अशी राजकारणातील दिग्गज मंडळीसुद्धा वयाची पंचाहत्तरी होऊनदेखील कार्यरत आहेत. नव्वदीत येत असलेले बाबा आमटे शारीरिक व्याधीमुळे अंथरुणावर खिळून आहेत, पण बारीकसारीक गोष्टीतसुद्धा लक्ष घालून कार्याची दिशा देत आहेत.

प्रख्यात इंग्रजी साहित्यिक जॉर्ज बर्नाड शॉ आपल्या दैनंदिन कार्यक्रमात रोज पाच पाने लिहीत असत. त्यांनी हा संकल्प बँकेत कॅशियरची नोकरी करीत साभाळला. त्यामुळेच ते विश्वविख्यात साहित्यिक बनले.

आयुष्याचा प्रत्येक क्षण सार्थकी कसा लावावा याचा आदर्श वस्तुपाठ म्हणजे महात्मा गांधींचा दैनंदिन नित्य कार्यक्रम. वेळेची शिस्त ते काटेकोरपणे पाळत. घड्याळाला जशी स्प्रिंग असते त्यामुळे ते वेळेवर वेळ दाखविते तशी माणसाच्या जीवनाला शिस्त पाहिजे, असे ते म्हणत. म्हणूनच गांधीजींनी आपल्या कार्याचे डोंगर रचले. विनोबा, गोपाळकृष्ण गोखले, टिळक यांच्यासुद्धा महानतेचे गमक या दैनंदिन कार्यक्रमाच्या नियोजनात होते.

सुटलेला बाण, बोललेला शब्द व गेलेला क्षण कधीच परत येत नाही. काळ कोणासाठी कधी थांबत नाही. म्हणून जो थांबतो तो संपतो. सफलता, समृद्धी यांचे रहस्य वेळ वाचविण्यात, वेळ पाळण्यात व वेळेचे नियोजन करण्यात आहे. मोठी माणसे हे सर्व त्यांच्या तरुणपणापासून करतात.

मग तुम्ही हे का करू नये? या वयातच वेळेची शिस्त अंगी बाणवा. फालतू गप्पा व चकाट्या पिटण्यात वेळ न दवडता, ध्येयाच्या वाटचालीत अखंड सावध व सजग राहा. प्रत्येकाने आपल्या कामाची दैनंदिनी तयार करून कोणत्या कामासाठी किती वेळ द्यावयाचा याचे वेळापत्रक तयार करणे हे तुमच्या यशस्वी जीवनासाठी महत्त्वाचे आहे. वेळ वाचविणे म्हणजे तेवढा वेळ पुन्हा मिळविणे, असा त्याचा अर्थ आहे.

जीवनाची जडणघडण करणारे काही संस्कार व कार्यक्रम तुमच्या या दैनंदिनीत जरूर असावेत. म्हणून त्याविषयी थोडे काही...

मानवी जीवनातील जे जे उत्तम, उदात्त, उन्नत, भव्य ते ते प्रयत्नपूर्वक, श्रद्धापूर्वक, विचारपूर्वक साध्य करण्याचा ध्यास हाच व्यक्तिमत्त्व विकास. यासाठी आपल्या अंतरंगात सतत डोकावले पाहिजे. अंतरंग समृद्ध करण्यासाठी रोजच्या कार्यक्रमात, काही मिनिटे प्रार्थना, चिंतन यासाठी दिलीत तर कृतज्ञतेसारखे गुण अधिक उत्कटतेने मनात रुजतील. रोज म्हटली जाणारी प्रार्थना यांत्रिक किंवा कर्मठ रिवाज झाली तर चित्तात ठसण्याऐवजी पुसली जायची. हा नित्यपाठाचा दोष नसून मनन नसल्याचा दोष आहे. अशा नित्यपाठाबरोबर नित्य मनन व नित्य आत्मपरीक्षण आवश्यक आहे. आपण सुसंस्कृत होण्यासाठी या नित्य प्रार्थनेची गरज आहे. महात्मा गांधीजींच्या दैनंदिन कार्यक्रमात रोजची ठरावीक वेळेची प्रार्थना कधी चुकली नाही.

इस्लामधर्मीयांमध्ये रोज पाच वेळा नमाज व प्रार्थना म्हटली जाते. ख्रिश्चन लोक न चुकता रविवारी चर्चमध्ये जातात व सामुदायिक प्रार्थना म्हणतात. पण आपण मात्र कधीतरी मंदिरात जाण्यापलीकडे काही करत नाही. प्रार्थनेने अंतरंगात निर्मळ, पवित्र भावना येतात हे निर्विवाद सत्य आहे. रोजची प्रार्थना किंवा चिंतन हे मन-बुद्धीचे स्नान आहे. आंतरिक शुद्धीसाठी हे आवश्यक आहे. म्हणून स्वाध्याय हे आत्मविकासाचे सर्वोत्तम साधन आहे.

जेव्हा प्रार्थना कराल तेव्हा ती मनापासून मात्र करा. त्यात दांभिकता आणू नका. ती प्रार्थना एक कर्मकांड मात्र होऊ नये. महात्मा गांधी म्हणतात, "प्रार्थनेमध्ये असीम शक्ती असून प्रार्थनेविना आंतरिक शांती मिळू शकत नाही."

तरुणांनो, प्रार्थनेची ही अनुभूती तुम्ही घ्या. दिवसाची सुरुवात अशा मंगल, प्रसन्न वातावरणात केल्यामुळे दिवसभरची कामेसुद्धा तुम्ही उत्साहात पार पाडाल. मनाचे उन्नयन होण्यासाठी या प्रार्थनेची गरज आहे.

- प्रार्थना -

१) सकाळी जागे झाल्याबरोबर

सकाळी जागे झाल्याबरोबर अंथरुणावर बसून दोन्ही हाताचे दर्शन घ्यावे. भगवंताला नमस्कार करून खालील श्लोक म्हणावा -

कराग्रे वसते लक्ष्मीः करमध्ये सरस्वती ।
करमूले तू गोविन्द प्रभाते करदर्शनम् ।।

अर्थ - हाताच्या अग्रभागावर लक्ष्मीचा वास आहे. मध्यभागी सरस्वतीचे वास्तव्य आहे. मूळ भागावर गोविंदाचे वास्तव्य आहे. म्हणून सकाळी हाताचे दर्शन घ्यावे."

२) अंथरुणावरून उठून जमिनीवर पाय ठेवण्यापूर्वी म्हणावयाचा श्लोक

पृथ्वीला वंदन व क्षमायाचना

समुद्रवसने देवी । पर्वतस्तनमण्डले ।
विष्णुपत्नि! नमस्तुभ्यं पादस्पर्शं क्षमस्व मे ।।

अर्थ - समुद्ररूपी वस्त्र धारण करणाऱ्या, पर्वतरूपी स्तन असलेल्या, भगवान विष्णूची पत्नी असलेल्या हे पृथ्वीदेवी! तुला मी नमस्कार करतो. माझ्या पायाचा तुला स्पर्श होणार आहे त्याबद्दल मला क्षमा कर.

करदर्शन व पृथ्वीस वंदन यामध्ये कृतज्ञता आहे. हातात देवतांचा वास आहे. हेच हात कर्म करतात. म्हणून त्यांचे दर्शन घेऊन त्याच हातांनी मी कर्तृत्व व ऐश्वर्य मिळवेन, अशी प्रार्थना करायची. पृथ्वी ही माता आहे. तीच आपले पोषण करते. आपला भार ती सहन करते. म्हणून ती क्षमाशील आहे. अशा या धरणीमातेला पाय लावल्याबद्दल क्षमा मागायची व तिला वंदन करून आपली कृतज्ञता व्यक्त करायची.

३) स्नान करताना म्हणावयाचा श्लोक

शरीरशुद्धीसाठी स्नान हे एक पवित्र काम आहे. घरात येणारे कोणतेही पाणी हे गंगेसमान मानले जाते. म्हणून खालील श्लोक म्हणताना आपण सात नद्यांच्या पवित्र पाण्याने स्नान करीत आहोत, हे श्रद्धापूर्वक म्हणावे. या उदात्त भावनेमुळे शरीराबरोबर मनाचेही स्नान घडते.

गंगे च यमुने चैव गोदावरि सरस्वती ।
नर्मदे सिंधु कावेरि जलेऽस्मिन सन्निधिं कुरु ।।

अर्थ - हे गंगे, यमुने, गोदावरी, सरस्वती, नर्मदे, सिंधू, कावेरी तुम्ही सर्व नद्या माझ्या स्नानाच्या पाण्यात या.

४) भोजन मंत्र

(जेवायला सुरुवात करण्यापूर्वी म्हणावयाचे श्लोक)

आपल्या संस्कृतीत अन्नाला परब्रह्म म्हटले आहे. हे अन्नच आपल्याला जगवते. शेतात चार दाणे आपण पेरतो व चारशे दाणे भगवंत देतो. मुखावाटे आपण अन्न ग्रहण करतो पण या अन्नाचे पचन करून त्याचे रक्त कोण बनवतो? याचे उत्तर म्हणजे खालील श्लोक -

१) यज्ञशिष्टाशिनः संतो मुच्यन्ते सर्वकिल्बिषैः ।
भुञ्जते ते त्वघं पापा ये पचन्त्यात्मकारणात् ।। (भगवद्गीता अ. ३.१३)

अर्थ - दररोज पंचमहायज्ञ करून प्रसादरूपाने राहिलेले अन्न ग्रहण करणारे सदाचारी लोक संपूर्ण पापापासून मुक्त होतात. परंतु जे लोक स्वतःकरिताच अन्न शिजवतात ते पापी लोक पापच भक्षण करतात.

२) यत्करोषि यदश्नासि यज्जुहोषि ददासि यत् ।
यत्तपस्यसि कौन्तेय तत्कुरुष्व मदर्पणम् ।। (भगवद्गीता अ. ९.२७)

अर्थ - हे कुन्तिपुत्र अर्जुना! तू जे जे करतोस, जे जे खातोस, जे जे हवन करतोस, जे जे दान करतोस ते ते सर्व तू मला अर्पण कर."

३) अहं वैश्वानरो भूत्वा प्राणिनां देहमाश्रितः ।
प्राणापानसमायुक्तः पचाम्यन्नं चतुर्विधम् ।। (भगवद्गीता अ. १५.१४)

अर्थ - प्राण्यांच्या देहात राहून, वैश्वानर अग्नीचे रूप घेऊन प्राण, अपान, व्यान, उदान व समान या वायूंच्या साहाय्याने प्राणी जे चार प्रकारचे अन्न खातो त्याचे मी पचन करतो.

४) ॐ सहनाववतु सह नौ भुनक्तु सहवीर्यं करवावहै ।
तेजस्विनावधीतमस्तु मा विद्विषावहै ।।
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ।।

अर्थ - हे परमेश्वरा, आमचे दोघांचे (गुरू-शिष्य) रक्षण कर, आमचे दोघांचे पालन कर, आम्ही बरोबर राहून तेजस्वी व दैवी कार्ये करावी. आम्ही केलेले अध्ययन दैवी व तेजस्वी होवो, आम्ही दोघांनी एकमेकांचा द्वेष न करावा. तीनही तापांची निवृत्ती होवो.

ज्यांना वेळ व संस्कृत यामुळे हे म्हणणे अवघड जात असेल त्यांनी मराठीतील खालील पंक्ती म्हणाव्यात -

वदनी कवळ घेता नाम घ्या श्रीहरीचे
सहज हवन होते नाम घेता फुकाचे
जीवन करी जीवित्वा अन्न हे पूर्णब्रह्म
उदर भरण नोहे जाणिजे यज्ञकर्म ।।

तेच अन्न असते पण प्रार्थनेनंतर त्याची गोडी अवीट असते.

रात्री झोपण्याच्या वेळी

दिवसभर कष्ट घेऊन इंद्रिये थकलेली असतात. उत्साह संपलेला असतो. अनेक गोष्टी घडून गेलेल्या असतात. काही चांगल्या, काही वाईट, काही मनासारख्या तर काही मनाविरुद्ध. जाणूनबुजून सत्प्रवृत्त माणूस पाप करत नाही. पण मोहग्रस्त होऊन अनवधानाने काही चुका घडतात. त्याचे शल्य त्याला बोचत असते. झोपेच्या वेळी हा सर्व दिवसभरचा सारीपाट डोळ्यापुढे येतो.

अशा वेळी स्वस्थ, शांत चित्ताने भगवंताची मनोभावे प्रार्थना करावी व झोपी जावे. आपली निद्रा योगनिद्रा झाली पाहिजे. त्यासाठी हे आवश्यक आहे.

१) कृष्णाय वासुदेवाय हरये परमात्मने ।
प्रणत क्लेशनाशाय गोविन्दाय नमो नमः ।।

अर्थ - वसुदेवाचा पुत्र जो भगवान श्रीकृष्ण त्याला, सर्व दुःखे हरण करणाऱ्या परमात्म्याला, शरण आलेल्या सर्व लोकांचे क्लेश दूर करणाऱ्या गोविंदाला वारंवार नमस्कार असो.

२) करचरणकृतं वाक्कायजं कर्मजं वा
श्रवणनयनजं वा मानसं वाऽपराधम् ।
विहितमविहितं वा सर्वमेतत् क्षमस्व
जय जय करुणाब्धे श्री महादेव शम्भो ।।

अर्थ - हात, पाय, वाणी, शरीर, कर्म, कान, डोळे, मन याच्याद्वारे कळतनकळत जे अपराध मी केलेले असतील, या सर्व अपराधांची हे कल्याण करणाऱ्या महादेवा! मला क्षमा कर. तुझा जयजयकार असो.

३) त्वमेव माता च पिता त्वमेव
त्वमेव बन्धुश्च सखा त्वमेव ।
त्वमेव विद्या द्रविणं त्वमेव
त्वमेव सर्वं मम देव देव ।।

अर्थ - हे देवाधिदेवा! तूच माझी आई, तूच माझा पिता, तूच माझा भाऊ, तूच माझा मित्र, तूच विद्या, तूच धन आणि तूच माझे सर्वस्व आहेस.

या तीन वेळच्या प्रार्थना रोज म्हणाव्यात. सकाळी जेव्हा आपण उठतो, ती भगवंताचीच कृपा असते. झोपेत माणसाचे काहीही घडू शकते. नवा दिवस त्याच्या कृपेने मिळाला. या नव्या दिवसात मी निश्चित काही चांगले कर्म करेन ही उमेद आपल्यात पाहिजे. प्रत्येक दिवस हा नित्य, नव्या जागृतीचा करण्यात आपल्या जीवनाचे सार्थक आहे. सुखाने लागणारी शांत निद्रा ही सुद्धा त्याचीच कृपा. एवढे तुम्ही थकलेले असता पण या निद्रेनंतर जेव्हा तुम्ही उठता तेव्हा उत्साह कसा भरभरून असतो. ही शक्ती, हा उत्साह आपल्याला कोण देतो?

औषधाच्या गोळ्या घेऊनसुद्धा अनेकांना झोप येत नाही. त्यांनी ही थेरपी करावी. मनापासून थोडे ध्यान व प्रार्थना करावी.

शेवटी भगवंताला आपण आई, पिता, बंधू... असे सर्वस्व म्हटले आहे. जन्मण्यापूर्वी आपण त्याचेच होतो. मृत्यूनंतर त्या भगवंताकडे जायचे. मधला हा दोन घडीचा डाव. या जगातले आई, वडील या डावापुरते. आपण खरे अंश असतो त्या अंशीचे म्हणून त्याचे परमधाम हेच खरे आपले निवासस्थान. मग तो आपले सर्वस्व नाही का?

३) काही अन्य प्रार्थना, स्तोत्रे, मंत्र

वरील तीन वेळच्या प्रार्थना हा रोजच्या दैनंदिन उपक्रमातला आवश्यक भाग झाला. याशिवाय काही मंगल प्रार्थना, स्तोत्रे आहेत. ज्यांना ज्यांना शक्य असेल, त्यांनी अर्थ समजून घेऊन त्या मनोभावे म्हणाव्यात. कुटुंबात

सर्वांनी एकत्र बसून म्हणण्यामुळे, कुटुंबात शांती, पावित्र्य, शुचिता या सर्व गोष्टी नांदतात. अशा काही प्रार्थनांची ही थोडक्यात माहिती व उल्लेख. कारण हे सर्व तुम्हाला कुठेही उपलब्ध होऊ शकते.

१) पसायदान (परिशिष्ट ३४)

श्री ज्ञानेश्वरीतील १८ व्या अध्यायातील 'पसायदान' हा एक आपला चिरंतन ठेवा आहे. अशी श्रेष्ठ प्रार्थना जगाच्या इतर कोणत्या भाषेत असेल असे संभवत नाही. गेली सातशे वर्षे ही प्रार्थना मानवतेची प्रेरणा सर्वांना देत आहे. यात श्री ज्ञानेश्वरांनी स्वतःसाठी काहीही मागितले नाही. श्री ज्ञानेश्वरीसारखा भव्य ग्रंथ लिहून झाल्यावर विश्वात्मक देवाकडे हे मागणे मागितले आहे. आपला हा 'वाक्यज्ञ' आहे. यज्ञ पूर्ण झाल्यावर भगवंताकडे मागणे मागायचे असते. तसे तो यज्ञ पूर्ण झाल्यावर 'हे विश्वचि माझे घर' असे मानून अखिल मानवजातीच्या कल्याणासाठी ही प्रार्थना केली आहे.

आता विश्वात्मके देवे । येणे वाग्यज्ञे तोषावे ।
तोषोनि मज द्यावे । पसायदान हे ।।१।। (परिशिष्ट ३४)

अशी सुरुवात होऊन केवळ नऊ ओव्यांत ही प्रार्थना गुंफली आहे. पण या नऊ ओव्यांवर अनेक विद्वानांनी अनेक भाष्ये लिहिली आहेत व लिहिली जात आहेत.

या प्रार्थनेत व्यक्ती, कुटुंब व समाज यांच्या सर्वांगीण कल्याणाची व्यवस्था आहे. श्री ज्ञानेश्वरीत जे सांगितले तेच येथे सूत्ररूपाने मांडले आहे.

'पसाय' म्हणजे प्रसाद. श्री ज्ञानेश्वरी म्हणजे धर्मकीर्तन. असे धर्मकीर्तन पूर्ण झाल्यामुळे आता त्या सर्वेश्वराने आपल्यास सर्वांच्या कल्याणासाठी प्रसाद द्यावा, ही ज्ञानदेवांची प्रार्थना.

पसायदानातील हे भावमाधुर्य, त्यातील आर्तता व विश्वकल्याणाची तळमळ अनुभवून, संपूर्ण ज्ञानेश्वरी वाचण्याची इच्छा प्रत्येकाच्या मनात निर्माण व्हावी.

२) ईशावास्योपनिषद

'ईश' हे आकाराने लहान व अर्थाने महान असे उपनिषद आहे. पूज्य विनोबा भावे पहाटेच्या प्रार्थनेत हे उपनिषद नेहमी म्हणत असत. साधकाची समग्र साधना व तत्त्वज्ञानाचे संपूर्ण सार या १८ श्लोकांच्या छोट्याशा उपनिषदात आल्यामुळे प्रातःस्मरणाला ते उपयोगी आहे अशी विनोबांची धारणा होती. महात्मा गांधींनीही हा परिपाठ सुरू केला. उदाहरणार्थ, पहिल्या श्लोकात 'ईशा वास्यमिदं सर्वं...' (परिशिष्ट २०) व दुसऱ्या श्लोकात 'कुर्वन्नेवेह कर्माणि जिजीविषेत् शतं समाः...' (परिशिष्ट ३५). म्हणजे हे सर्व जग ईश्वराने व्यापलेले आहे व या इहलोकात कर्मे करीत करीत शंभर वर्षे जगण्याची इच्छा ठेवा, अशा प्रकारची सुभाषितवजा वचने आलेली आहेत.

४) आद्य श्री शंकराचार्यांची स्तोत्रे

श्री शंकराचार्यांची धन्याष्टकम्, आत्मषटक, भवान्यष्टकम्, श्री जगन्नाथाष्टकम्, कृष्णाष्टकम्, गोविंदाष्टकम्, शिवापराधक्षमापनस्तोत्र अशी छोटी छोटी स्तोत्रे प्रसिद्ध आहेत. ही सर्व स्तोत्रे गेय, मधुर व भावसंपन्न अशी आहेत. यातील शाश्वत तत्त्वांनी भरलेले ज्ञान मनुष्याचे जीवन संपन्न करते.

उदा. आत्मषटक. श्री शंकराचार्य जेव्हा श्री गुरूंकडे गेले तेव्हा श्रीगुरू पर्णकुटीत होते. चाहूल लागताच त्यांनी प्रश्न केला, "कोण आहे?" त्या प्रश्नाचे उत्तर श्री शंकराचार्यांनी आत्मषटकात दिले आहे. मन, बुद्धी, चित्त, अहंकार, प्राण, देह, पाप-पुण्य, राग, द्वेष, मद, मत्सर, माता, पिता, गुरू, शिष्य, धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष, मंत्र, तीर्थ, वेद, यज्ञ... असे मी कोणीही नाही तर खरा मी निर्विकल्प, निराकार, सर्वव्यापक, बंध-मोक्षरहित असे सच्चिदानंद स्वरूप तत्त्व आहे... 'चिदानंदरुपः शिवोऽहं शिवोऽहं' अशी खरी आपली ओळख आहे. 'मी कोण?' याचे शाश्वत तत्त्वज्ञान सहा कडव्यांतून (षटक) व्यक्त झाले आहे. (परिशिष्ट ३६)

५) काही मौलिक सूक्ते

श्रीसूक्त, पुरुषसूक्त अशी काही मंगल सूक्ते आहेत. ही सूक्ते पूजेच्या वेळीही म्हटली जातात.

यातील श्रीसूक्त हे ऋग्वेदातील परिशिष्टात - खिलसूक्तात आढळते. ऐश्वर्य प्राप्त करून देणारी देवता म्हणून 'श्री' किंवा 'भाग्यलक्ष्मीला' केलेले आवाहन म्हणजेच 'श्रीसूक्त' होय. योग्य मार्गाने मिळविलेली संपत्ती पवित्र मार्गाने खर्च केली तरच ती लक्ष्मी सुखदायक ठरते नाहीतर ती अलक्ष्मी होते. अशी अलक्ष्मी विनाशकारक असते, असे या सूक्तात म्हटले आहे.

पुरुषसूक्तात परमात्म्याच्या विभूतीचे वर्णन आहे. हे जग त्या एकाच परमात्मतत्त्वाची रूपे आहेत. या आत्मतत्त्वाचे, या आद्यमूलतत्त्वाचे स्तुतीस्तोत्र म्हणजे हे पुरुषसूक्त आहे. पुरुषसूक्त हे एक वैदिक सूक्त आहे.

६) काही शान्तिपाठ

उपनिषदाच्या सुरुवातीस व शेवटी शान्तिपाठ देण्याची पद्धत होती. हा एक शान्तिमंत्र आहे. आरंभी तो श्रद्धेने म्हणायचा व शेवटी तो समाधानाने गायचा. शुभारंभ म्हणून या शान्तिपाठाची रचना केली जायची. उदा...

१) ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात् पूर्णमुदच्यते ।
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ।।
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः

अर्थ - ते पूर्ण आहे, हे पूर्ण आहे. पूर्णापासून पूर्ण निष्पन्न होते. पूर्णातून पूर्ण काढून घेतले तरी पूर्णच शेष राहते. विश्वेश्वर पूर्ण आहे. हे विश्वसुद्धा पूर्ण आहे म्हणजेच पूर्णातून पूर्णाची उत्पत्ती झाली आहे. समुद्रातले ओंजळभर पाणी घेतल्यास समुद्र पूर्णच राहतो व ओंजळभर पाणीही पूर्णच असते.

२) असतो मा सत् गमय । तमसो मा ज्योतिर्गमय ।
मृत्योर्माऽमृतं गमय ।।
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः

अर्थ - हे प्रभो, तू मला असत्यापासून सत्याकडे ने. अज्ञानरूपी अंधकारातून ज्ञानरूपी प्रकाशाकडे ने. मृत्यूपासून अमृत-अमरत्वाकडे ने.

३) ॐ भद्रं कर्णेभिः शृणुयाम देवाः
भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्राः ।।
स्थिरैरङगैस्तुष्टुवांसस्तनूभिः
व्यशेम देवहितं यदायुः ।।

अर्थ - हे देवहो! आम्ही आमच्या कानांनी नेहमी जे मंगलमय तेच ऐकावे. हे 'पूजनीय' हो! आम्ही आमच्या नेत्रांनी जे मंगलमय असेल तेच पाहावे. आम्हाला ईशकृपेने जी आयुर्मर्यादा लाभली आहे ती आम्ही सुदृढ अंगांनी तुमची स्तुती करीत घालवावी.

७) प्रार्थना – चिंतनासाठी अधिक काही

श्री ज्ञानदेवांचा हरिपाठ, संत रामदासांचे मनाचे श्लोक, भगवद्गीतेतील निदान तीन अध्याय - ९, १२, १५, श्री रामरक्षा स्तोत्र, महागणपती स्तोत्र, मारुती स्तोत्र, अथर्वशीर्ष, गायत्री मंत्र, विष्णुसहस्रनाम, मधुराष्टकम्, पांडुरंगाष्टकम्... अशी अनेक प्रार्थना-स्तोत्रे आहत.

आपल्या आवडीनुसार यातील काहीही निवडावे.

प्रकरण सोळावे

छंद

जीवनातील ओयासिस

या पुस्तकाचे लिखाण पूर्ण होण्याच्या मार्गावर असताना दिनांक ८ एप्रिल २००६ ला एक ५० पैशाचे कार्ड पोस्टमनकडून मिळाले. श्री. अनिल कावणेकर, एम.ए., बी.एड्., राशिवडे, ता. राधानगरी, जि. कोल्हापूर यांनी हे पत्र पाठविले होते. पत्रावरील अर्ध्या भागात सुंदर, मोत्याच्या अक्षरात लिहिलेला मजकूर वाचला. हे देखणे पत्र वाचून मी पुरता मोहून गेलो. निमंत्रणपत्रिकेचा गोंडस आकार देऊन त्यात लिहिले होते -

मा. प्रा. दुभाषी सर

सप्रेम नमस्कार

मी समाजातील विविध क्षेत्रांतील मान्यवर व्यक्तींच्या हस्ताक्षरांचा संग्रह केला आहे. माझ्या संग्रहामध्ये हजारो पत्रे आहेत. आपल्या सुंदर अक्षरातील वाचनीय मजकूर साध्या पोस्टकार्डवरून अक्षरयात्रेसाठी पाठवून सहकार्य करावे.

नमस्कार.

चार वर्षांपूर्वी या तरुण शिक्षकाची एका समारंभात ओळख झाली होती. अक्षरशः छापील वाटण्यासारख्या सुंदर, वळणदार, आकर्षक अक्षरात लिहून काढलेली श्री ज्ञानेश्वरी त्यांनी मला दाखविली होती.

लहानपणापासून ही अक्षरसाधना करत त्यांनी हा छंद जोपासला आहे. सुंदर अक्षरासारखे सुंदर मन घडवून, स्वतः आनंदित होऊन दुसऱ्याला निर्भेळ आनंद देणारा हा आनंदयात्री आहे.

तरुणांनो, या जीवनात असे आनंदयात्री होण्यासाठी तुम्हीसुद्धा असा एखादा छंद का जोपासू नये?

प्रत्येक माणसात अमर्याद अशी ऊर्जा असते. अनेक सुप्त क्षमता असतात. अंतर्मनात अनामिक ओढ असणाऱ्या अनेक गोष्टींचा खजिना असतो. आपणच आपल्याला आवडणाऱ्या अशा गोष्टींचा वेध घ्यावा. ज्यात मन पूर्ण तल्लीन होते, जी गोष्ट पुनःपुन्हा घडावी असे वाटते व ज्यात आनंद मिळतो त्याचा छंद का लावून घेऊ नये? छंद हा जीवनातील खरा विरंगुळा आहे. ओयासिस आहे. ज्याच्यात मन रमत नाही अशा गोष्टी वाट्याला येत असतात. नोकरीत मन रमत नसताना केवळ अर्थार्जनासाठी नोकरी करावी लागते. कर्तव्य म्हणून अनेक गोष्टी कराव्या लागतात. शिक्षणात गोडी असो अगर नसो शिक्षण घ्यावेच लागते. पण छंदाचे तसे नाही. केव्हाही, कोठेही फावल्या वेळी आपण आपल्या छंदात रमू शकतो. सगळ्याच तुमच्या अंगभूत गुणांना शिक्षणात वाव नसतो. तुमच्यातील नेमकी सर्जनशीलता शोधून तसे शिक्षण देण्याची व्यवस्था या शिक्षणपद्धतीत नाही. तसे असते तर शिक्षण संपल्यानंतर ही मुले आपापल्या नोकरी-व्यवसायात रमली असती.

एक तुम्हाला परिचित असलेले उदाहरण देतो. प्रसिद्ध गायक शंकर महादेवन व अरुण दाते हे दोघेही अभियांत्रिकीचे पदवीधर आहेत. त्यांच्या अंगभूत कलेला व सर्जनशीलतेला वाव देणारे शिक्षण त्यांना मिळू शकले नाही. प्रचलित शिक्षण पद्धती त्यांच्यातील ही गुणवत्ता हेरू शकली नाही. पण दोघांची आवड व जिद्द विलक्षण होती. त्यांनी या सर्वांवर मात केली व आज ते प्रसिद्धीच्या शिखरावर आहेत.

आपल्या आनंदाचे रहस्य यातच आहे. मनासारखे, मनातले करता येणे यासारखा आनंद नाही. म्हणून मनात डोकावून पाहा. शोध घ्या व ज्यामध्ये आनंद मिळतो अशी कोणतीही गोष्ट सातत्य व चिकाटीने करा. त्यात प्राण ओता व जितकी प्रगती करता येईल तेवढी करा.

वास्तविक पालकांनीसुद्धा मुलांच्या या नैसर्गिक आवडीला प्रोत्साहन दिले पाहिजे. आम्ही पालक समाजातील चौकट बदलायला तयार होत नाही. व्यावहारिक यश व लौकिक यामुळे अनेक गोष्टी मुलांवर लादल्या जातात, मग आयुष्यभर ती मुले रमत नसलेल्या अनेक गोष्टी करत राहतात.

माझ्या शेजारी राहणारा रमण कुलकर्णी. त्याला स्वतःतील ही गुणवत्ता व सर्जनशीलता वेळीच समजली. त्याने ती जोपासली, खूप कष्ट घेतले. निसर्गातील पशु-पक्षी, वन्यजीवन यांची फोटोग्राफी करण्यासाठी तहानभूक विसरून खूप जंगले हिंडला. अथक निरीक्षण केले. पर्यावरणाचा अभ्यास केला. जी.डी. आर्टस्‌ची पदवी घेतली. ठरावीक चाकोरी सोडून हा आगळावेगळा मार्ग चोखाळला. नोकरीच्या मागे न लागता स्वतंत्र व्यवसायास सुरुवात केली. आज त्याच्या प्रयत्नांना यशाची गोड फळे येताहेत. आंतरराष्ट्रीय मॅगेझीनमधून त्याच्या फोटोग्राफीला वाव मिळतोय. त्याच्या सुशिक्षित पालकांनी त्याच्या या गुणवत्तेला खूप मोठी साथ दिली. आपल्या आवडीच्या छंदात जीवनभर रमणे हेच रमणे आता त्याचे ध्येय झाले आहे.

बाबा जाधव नावाचे माझे एक मित्र. ते स्वतः कॉलेजच्या नाटकात प्रमुख भूमिका करीत असत. अभिनयावर विलक्षण पकड असलेल्या या कलाकाराला विद्यापीठात खर्डेघाशी करावी लागली. पण आपल्या मुलाचे त्यांनी तसे होऊ दिले नाही. मुलातील अभिनयाचे पैलू जेव्हा दिसायला लागले त्या वेळी त्याला भरभरून साथ दिली. पुण्यातील नाट्यसंस्थेत अभिजात शिक्षणासाठी पाठविले. आज हा मराठी तरुण नाट्य-सिने क्षेत्रात आपल्या अभिनयाने चमकतो आहे. आई-वडील दोघेही सुशिक्षित असल्याने असे नेमके निर्णय ते घेऊ शकले.

असे रीतसर शिक्षण मिळाले नाही म्हणून नाउमेद व्हायचे नाही. फावला वेळ आपलाच आहे. त्यावर आपला अधिकार आहे. आपल्या आवडीच्या छंदासाठी हे क्षण वापरायचे. त्यात परिपूर्णता प्राप्त करण्यासाठी प्रयत्नांची पराकाष्ठा करायची.

कोणाला कशाची आवड असेल याला अंत नाही. हजारो छंद आहेत. काही जणांच्या विलक्षण छंदांना गिनीज किंवा लिम्कासारख्या आंतरराष्ट्रीय वर्ल्ड-बुकमध्ये स्थान मिळते. कोणाच्या पल्लेदार, लांबलचक मिश्यांचा गौरव होतो तर कोणाच्या अखंड, लांबलचक नखांनाही प्रसिद्धी मिळते. स्केटिंग, सायकलिंग, नृत्य, भाषण यामध्ये अनेक तासांचे अखंड प्रदर्शन करून काहींनी प्रसिद्धी मिळविली. गेल्या महिन्यात अमेरिकेत एका जोडप्याने असे अनेक तासांचे अखंड चुंबन घेऊन जागतिक उच्चांक केला. कोणाला कशाचा छंद जडेल याला काही ठोकताळा नाही. (या एवढ्या छंदाच्या मागे लागू नका.)

पण शक्यतो आपले छंद स्वान्तःसुखाय तसेच दुसऱ्यांनासुद्धा आनंद देणारे असावेत. माझा एक मित्र शहनाईचे हुबेहुब सूर तोंडातून काढायचा. गणेशचतुर्थीच्या कार्यक्रमात अर्ध्या-पाऊण तासाचा कार्यक्रम करून श्रोत्यांना खिळवून टाकायचा. काही जण बासरीचे सूर काढतात तर काही जण प्राणी-पक्ष्यांचे. कुणाला नकला करण्याचा छंद असतो. मग कोणी नामवंत गायकांची गायनकला दाखवील तर कोणी सिनेकलावंतांच्या आवाजाची हुबेहुब नक्कल करील.

निसर्गात पदभ्रमण करण्यासारखा आनंद कशात नाही. मी स्वतः हा छंद जोपासला. इतर अनेकांना याची गोडी लावली. जवळजवळ पंचवीस वर्षे नित्यनेमाने हायकिंग, ट्रेकिंग, माऊंटेनियरिंग केले. अजूनही थोड्या-फार प्रमाणात हे चालू आहेच. लहानपणापासून खूप जग पाहावे, हिंडावे असे वाटायचे. तसा त्याचा ध्यासच लागला. यातूनच अनेक देशांची भ्रमंती केली. स्वतःला हरवून टाकायचे असेल तर निसर्गात जा. मुक्तपणाने निसर्गाशी संवाद साधा. जेव्हा घरी

परताल त्या वेळी दुप्पट उत्साह व ऊर्जा आलेली असेल. रिफ्रेश होण्यासाठी यासारखे दुसरे औषध नाही. म्हणून निदान महिन्यातून एकदा हे निसर्गभ्रमण व्हायला पाहिजे.

वाद्यसंगीताची आवड असेल तर एखादे वाद्य शिका. सतार, व्हायोलिन, बासरी, तबला, मेंडोलीन, गिटार अशी कितीतरी वाद्ये आहेत. कोणत्याही वयात केव्हाही काहीही शिकण्याची उमेद असावी. कोणतीही कला अवगत करावी. बासष्ट कलांपैकी कोणतीही कला शिकण्यासाठी आयुष्यभर साधना करावी. खरे म्हणजे विद्यार्थिदशा केव्हाच संपत नसते. माणूस आजन्म विद्यार्थीच असतो.

शास्त्रीय संगीत, नृत्य, नाट्य याबरोबर कथाकथन, वक्तृत्व यासारखे छंद तुमचे व्यक्तिमत्त्व अधिक संपन्न करतील. संभाषण चातुर्य, हजरजबाबीपणा, बहुश्रुतता, विविधांगी वाचन, समयसूचकता अशा गुणांमुळे तुम्ही सर्वांना हवेहवेसे वाटाल. छंद असा असावा की, लोकांना तुमच्या सहवासातून आनंद मिळावा. आपण दुसऱ्याला निर्भेळ आनंद देऊ शकतो, या सारखे दुसरे कोणतेही मोठे पुण्यकाम नाही.

अशाच छंदातून तुमचे व्यक्तिमत्त्व बहरेल. अंतरंगातील अंतःस्फूर्तीला आकार प्राप्त होईल. निराशा कधीही स्पर्श करणार नाही. एकटेपण कधीही जाणवणार नाही. विकृतीला कधीही थारा मिळणार नाही. कार्यशक्ती, उत्साह याची उणीव कधी भासणार नाही. नकारात्मक विचार कधीही मनाला शिवणार नाहीत. छंद हा तुमचा जीवलग साथीदार होईल.

लहानपणी आम्ही तिकिटे, पाकिटे, नाणी गोळा करीत असू. आमच्या श्रीमंतीची कल्पना यांच्या संख्येवर ठरायची. मोठे व्हायला लागलो, तेव्हा बाजारात चालणारे धन समजायला लागले. या धनाच्या लालसेने ती लहानपणची श्रीमंती व त्यातला अवीट आनंद मात्र निघून गेला.

वय वाढेल तसे आनंदाचे स्वरूपही बदलत असते. आनंदनिर्मितीच्या वस्तूही बदलत असतात. पण हा छंदातून मिळणारा आनंद मात्र बदलत नसतो. उलट गुणाकार पद्धतीने तो वाढतच असतो. या आनंदाला दुसरी बाजू नाही. पण व्यवहारातल्या इतर सुखांना मात्र दुःखाची दुसरी बाजू असते. जीवन हे सुखदुःखाच्या लाटेवरच हेलकावत असते. येणारे प्रत्येक सुख हे काहीना काही उणीव घेऊन येत असते. कधी सुखाचा बुरखा घेऊन दुःखच आलेले असते.

अशा वेळी तुमचा छंद तुमचे दुःख कमी करील व सुख वाढवील.

तुमचा छंद ही तुमची संजीवनी आहे. ताणतणावांतून सोडविणारा मंत्र आहे. हे शतक प्रचंड स्पर्धेचे, संघर्षाचे आहे. या संघर्षात टिकताना गुणवत्तेचा कस लागणार आहे. त्यामुळे ताणतणाव हे अपरिहार्य आहेत. यशाचाही ताण व अपयशाचाही ताण. समृद्धीचाही ताण व दारिद्र्याचाही ताण. अशा ताणांतून उद्भवणाऱ्या रोगांचे आपण बळी व्हायचे नाही. नैराश्य व ताणतणावातून मुक्त होण्यासाठी काही जण नको ते मार्ग अवलंबतात व आयुष्याचा नाश करून घेतात.

म्हणून वेळीच चांगले छंद जोपासा. नको तो छंद मात्र टाळा. विकृती निर्माण करणारे छंद हे आत्मनाशाला कारणीभूत होतात. क्षणिक आनंदासाठी छंदीफंदी होऊ नका. समाजात आज संस्कृतीपेक्षा विकृतीचा प्रभाव वाढत आहे. सद्‌गुणांपेक्षा दुर्गुणांचा मोह अधिक वाढत आहे. तुम्हा तरुणांच्या शक्तीला घातक वळण लावण्याचे अश्लाघ्य प्रयत्न जाणूनबुजून काही विघातक शक्ती करत आहेत. ही तरुणपिढी व्यसनांच्या विळख्यात कशी सापडेल व ते निष्क्रिय कसे होतील यासाठी हे षड्‌यंत्र परकीय शक्तीकडून घडविले जात आहे. भोगवादी व चंगळवादी समाज दुबळा बनतो. अशी दुबळी पिढी देशाचे भवितव्य काय घडवणार?

कवी, लेखक, कलाकार, संशोधक, शास्त्रज्ञ हे सर्वच जण आपल्या विश्वात रमून गेलेले असतात. तसे हे सर्वच जण छंदीच असतात, पण हे छंद सर्वांच्या विकासाचे असतात.

शेक्सपियरच्या नाटकातील नायक हा सर्वगुणसंपन्न असायचा. पण त्याच्यात एखादाच असा दुर्गुण असायचा की, त्यामुळे त्याच्या जीवनाची शोकांतिका व्हायची. यशाच्या शिखरावर चढूनसुद्धा पतन व्हायचे. या एकाच दुर्गुणामुळे सर्वनाश ओढवायचा. याला Tragic flow असे म्हणत. आजही नेमके तसे घडत आहे. एकच चुकीचा छंद लागल्यामुळे सर्व गुणांची माती होते. रेस खेळण्यासाठी जीवन पणाला लावणारे महाभाग मी पाहिले आहेत. जुगाराच्या मोहात सापडून सावकारांच्या हाती आपली मालमत्ता गहाण टाकणारी सज्जन माणसे, आयुष्याचा जुगार कसे हरतात हेही अनुभवले आहे. एका क्षुल्लक पेगपासून सुरू झालेला मद्य-प्रवास तुमचा जीवनप्रवास खंडित करतो. रम, रमी, रमणी या सर्वांपासून दूर राहण्याचा एकमेव उपाय म्हणजे वेळीच उत्तम छंद जोडणे.

अशा उत्तम छंदातून मिळणारा दिव्य आनंदच, इतर क्षुल्लक आनंदापासून तुम्हाला परावृत्त करील.

XXX

प्रकरण सतरावे

प्रभावी व्यक्तिमत्त्वासाठी...

१) वाचन – एक मोठे अस्त्र

तरुणांनो, तुमच्या प्रभावी व्यक्तिमत्त्वासाठी वाचन हे फार मोठे अस्त्र आहे. तुम्ही कोणत्याही क्षेत्रात असा पण वाचन हे हवेच. तुम्ही निवडलेल्या एकाच विषयाचे नव्हे, तर विविधांगी विस्तृत वाचन तुमच्या ज्ञानाची कक्षा वाढवेल. 'वाचाल तर वाचाल' असे जे म्हटले जाते ते उगाच नाही. तुम्हा तरुणांना तर या वाचनाचे व्यसनच जडले पाहिजे. तुम्ही असे ज्ञानपिपासू झालात म्हणजे इतर क्षुद्र व्यसनांकडे तुम्ही कधीही मोहित होणार नाही. ग्रंथ हा खरा गुरू आहे. सतत सोबतीला असणारा तुमचा मित्र आहे, मार्गदर्शक आहे. इतर सर्व गोष्टी तुम्हाला सोडून जातील पण ग्रंथसहवास तुम्हाला कधी मुकणार नाही.

वाचन हा एक उत्तम संस्कार आहे. साऱ्या जगाचे सर्व प्रकारचे ज्ञान तुम्हाला पुस्तकातून उपलब्ध होते. तेही एका जागी बसून. ग्रंथाबरोबर इंटरनेटवरही हे वाचन घडू शकते. ज्ञानगंगा तुमच्या दारी आली आहे. तुम्ही कोरडे मात्र राहू नका. या वाचनसंस्कृतीमुळे तुमची मने प्रगल्भित होऊ शकतात. वाचन ही मनाची मशागत व बुद्धीचे खाद्य आहे. वाचनातून मिळालेल्या प्रभावी विचारांमुळे बुद्धीतील जळमटे निघून जातात. शरीराचे जसे पाण्याने स्नान होते तसे मन-बुद्धीला विचारांचे स्नान घडले पाहिजे. मन-बुद्धीला शुद्ध करून तिला घडविण्याचे काम या वाचनाने होते. टी व्ही., चित्रपट व आधुनिक मनोरंजनाच्या माध्यमांनी या वाचनसंस्कृतीची थोडी पीछेहाट केली आहे, पण शहाणी माणसे त्यात फार काळ अटकत नाहीत. ययातीची कथा किंवा महाभारत टी.व्ही.च्या पडद्यावर पाहणे वेगळे व ते ग्रंथातून वाचणे हे पूर्णतः वेगळे. वाचनाचा परिणाम दीर्घकाळ टिकतो.

केवळ पाठ्यपुस्तकांचे वाचन मर्यादित असते. आपले ज्ञान चौफेर वाढविण्यासाठी विविध विषयांवरचे अत्याधुनिक ज्ञान प्राप्त केले पाहिजे. आपला फावला वेळ अशा वाचनात घालविला की, आपल्या जीवनाचेही खरे सार्थक होते. जीवन उन्नत करण्याचे, वाचन हे एकमेव साधन आहे. आपला आंतरिक विकास घडविण्याचे हे मोठे शस्त्र आहे. जीवनभरच्या साधनेतून लेखकांनी प्राप्त केलेले विचारधन, ते आपल्याला ग्रंथरूपाने देतात व तेच ज्ञान आपण सहजतेने वाचन करून मिळवितो. ज्यामुळे आपले आचरण सुधारते व जीवनात योग्य परिवर्तन घडते असे समृद्ध वाचन आपल्याकडून झाले पाहिजे. महात्मा गांधींसारखी महान व्यक्ती रस्किनच्या एका पुस्तकामुळे प्रभावित झाली. आपले जीवन बदलावयास हे पुस्तक कारणीभूत झाले असे प्राजळपणे त्यांनी आपल्या आत्मचरित्रात नमूद केले आहे. अनेक थोर माणसांच्या जीवनात ग्रंथांनी आमूलाग्र बदल केला आहे. म्हणून आचार-विचार-उच्चार यात बदल घडवून आणणाऱ्या श्रेष्ठ ग्रंथांचे वाचन याच वयात घडले पाहिजे. ही वाचनवृत्ती जेवढी वाढेल तेवढा उत्तम परिणाम युवाशक्तीवर होईल.

वाचनाचा हा छंद जडला पाहिजे. संत रामदास म्हणतात -

दिसामाजी काही लिहित जावे ।
प्रसंगी अखंडित वाचित जावे ।।

अखंड वाचनातून काही लिहिण्याची ऊर्मी निर्माण होऊ शकते. वाचनातून मिळालेले ज्ञान इतरांनाही वाटीत जावे. जे जे आपणास ठाऊक आहे ते ते इतरेजनांनासुद्धा सांगत जावे. ज्ञानदानासारखे पवित्र दान दुसरे नाही. म्हणून वाचन हा जीवनाचा अविभाज्य भाग झाला पाहिजे, ती जीवनभरची तपश्चर्या व्हायला पाहिजे.

वाचन काय करावे व कसे करावे याचे तारतम्य मात्र ठेवावे. आपल्या सहवासात येणाऱ्या ज्येष्ठ मंडळींचे मार्गदर्शन जरूर घ्यावे. पुस्तकांची परीक्षणे वाचावीत, ग्रंथालयातील ग्रंथ पारखावेत. उत्तम ग्रंथांची नावे माहीतगारांकडून घ्यावीत. शिक्षक, प्राध्यापक, साहित्यिक, पालक अशा घटकांकडून माहिती घ्यावी.

या पुस्तकातील शेवटी दिलेल्या परिशिष्टात, मला भावलेल्या अनमोल ग्रंथांची नावे दिली आहेत. ही पुस्तके वाचलीच पाहिजेत अशी आहेत. जन्मभर जपून ठेवावीत व सतत पारायण करावीत अशी ही पुस्तके आहेत.

जे जे वाचाल ते ते मनापासून वाचा. स्थिर व शांत बुद्धीने वाचा. जे विचार अत्यंत महत्त्वाचे वाटतील ते अधोरेखित करून टाचणवहीत नोंद करा. त्यावर थोडे चिंतन-मनन होऊ द्या. जाणीवपूर्वक हे करत गेल्यास वाचन समृद्ध होईल.

वाचनसंस्कृती समृद्ध करण्यासाठी अमेरिकेसारख्या देशात सतत नवनवे प्रयोग होत असतात. तेथे वाचन सुधारण्याची केंद्रे आहेत. कोणालाही सहज उपलब्ध होतील अशी प्रचंड ग्रंथालये आहेत. अत्यंत शांतपणे वाचण्यासाठी सर्व प्रकारच्या सुविधा वाचकांना दिल्या जातात.

आपण प्रगतीच्या वाटेवर असताना ही वाचनसंस्कृती अशीच झपाट्याने वाढली पाहिजे. म्हणून तुम्ही हा वाचनधर्म स्वतः पाळा व इतरांनाही त्याची गोडी लावा.

वाचनाने तुमचे व्यक्तिमत्त्व घडू शकते. जीवनाची दिशा मिळू शकते, विचार समृद्ध होऊ शकतात, ज्ञान वाढते म्हणून ग्रंथासारखा गुरू नाही.

२) संभाषण कौशल्य व वक्तृत्व

वाचिक तपाची एक सुंदर व्याख्या भगवान श्रीकृष्णांनी गीतेत सांगितली आहे.

अनुद्वेगकारं वाक्यं सत्यं प्रियहितं च यत् ...

(अ. १७.१५) (परिशिष्ट ३७)

अर्थ - मनाला उद्वेग न देणारे, सत्य, प्रिय व हितकारक असे जे भाषण ते वाङ्मय किंवा वाचिक तप म्हटले जाते. संभाषणात नेमके बोलावे. उगाच पाल्हाळ करू नये. दुसऱ्याची सहनशक्ती ताणली जाईल असे उद्वेगकारक शब्द उच्चारू नयेत. जे जे आपण बोलू त्यात दुसऱ्याचे हित असावे. यासाठी सत्य असेल त्याचाच पाठपुरावा करावा. असत्य व कपोलकल्पित गोष्टी फार काळ टिकत नाहीत.

संभाषण हे कौशल्य आहे. ज्याच्याशी आपण बोलतो आहोत त्याची तो विषय समजण्याची पात्रतासुद्धा लक्षात घेतली पाहिजे. माझ्या एका मित्राला इंग्रजी बोलण्याची फार हौस. समोरच्या माणसाला इंग्रजीचा गंध जरी नसला तरी त्याला इंग्रजीतील कोटेशन्स ऐकवायचा. समोरच्या व्यक्तीला अध्यात्मात जर काही रस नसेल तर त्याला गीतेचे तत्त्वज्ञान सांगून काय फायदा?

संभाषणात साधी, सोपी, सुटसुटीत भाषा वापरावी. जे बोलू ते अत्यंत सुस्पष्ट व तर्कसंगत असावे. आपण ज्या ज्या गोष्टींचा अट्टाहास करतो ते आपले बोलणे व आपले वागणे यात सुसंगती असावी. बेगडीपणा, कृत्रिमता नसावी. केवळ दुसऱ्यावर प्रभाव टाकण्यासाठी केलेले निरर्थक भाषण तत्कालिक परिणाम करील पण दीर्घकाळ स्मरणात राहणार नाही.

संभाषणातून तुमचे आंतरिक व्यक्तिमत्त्व डोकावत असते. तुमच्या स्वभावाचे दर्शन शब्दाशब्दातून होते. प्रामाणिकपणा, आत्मीयता असेल तर त्या बोलण्याला सुगंध असतो. पण अहंकार, दर्प असलेले शब्द दुरावा निर्माण करतात.

दुसऱ्याचे मन जिंकण्याची शक्ती तुमच्या संभाषणात असते. शब्द हे शस्त्र आहे. एकदा ते वापरले की, परत घेता येत नाहीत. म्हणून ते जपून वापरले पाहिजेत. शब्दाने मित्रही जोडता येतात व शत्रूही निर्माण करता येतात.

संभाषण दुहेरी असते. म्हणून जेव्हा तुम्ही समोरच्याचे ऐकणार आहात त्या वेळी ते लक्षपूर्वक ऐका. तुमची ऐकण्याची उत्सुकता जाणवली पाहिजे. स्वस्थ चित्ताने दुसऱ्याचे ऐकणे यालाही उत्तम संयम लागतो. काही वेळा मनाविरुद्ध ऐकण्याचा प्रसंग येतो त्यामुळे तात्काळ क्रोध येतो. प्रतिवाद करण्याची अनावर इच्छा होते, पण नेमके अशा वेळी वादविवाद टाळले पाहिजेत. तुम्हाला न पटणाऱ्या गोष्टींचा खुलासा शांतपणे विचारा. दोघेही रागावल्यास प्रश्न सुटत नाहीत.

संभाषणात दुसऱ्याचे बोलणे पूर्ण ऐकले पाहिजे. बोलायला जीभ हे एकच इंद्रिय आहे, पण ऐकायला दोन कान आहेत. म्हणून भरपूर ऐका.

संभाषणात विनोदाची पेरणी असावी. विनोद मात्र बोचरा नसावा, कुणाच्या शारीरिक व्यंगावर नसावा. दिलखुलास विनोदाने प्रसन्न वातावरण निर्माण होते. या विनोदाबरोबर तुमच्या विचारांच्या समर्थनासाठी एखादे सुभाषित, थोरामोठ्यांचे वचन, शेर-शायरी याचा जरूर वापर करावा.

संभाषणात काहींना उगाचच बढाई मारण्याची सवय असते. व्यक्तिगत किंवा खासगी गोष्टीबद्दल फाजील उतावळेपणा असतो. यात दुसऱ्या व्यक्तीचा अपमान होण्याचा संभव असतो. म्हणून शक्यतो हे सर्व टाळावे म्हणजे तुमचा सहवास लोकांना हवाहवासा वाटेल. म्हणून दुसऱ्याबद्दल संवेदनाशील असले म्हणजे या गोष्टी उद्भवत नाहीत.

एक मनुष्य दुसऱ्या मनुष्याशी बोलतो तेव्हा ते संभाषण होते व जेव्हा तो अनेकांशी बोलतो तेव्हा ते भाषण होते.

२१ व्या गतिमान शतकात, तुम्हाला या दोन्हीही कला अवगत असल्या पाहिजेत. नोकरी करा अथवा व्यवसाय तुमचे व्यक्तिमत्त्व प्रभावी होण्यासाठी या कलेची अत्यंत आवश्यकता आहे. बोलणारा मातीसुद्धा सोन्याच्या भावाने विकतो व न बोलणाऱ्याचे सोनेसुद्धा खपत नाही. स्पर्धेत टिकण्यासाठी हल्ली मुलाखत, गट चर्चा, परिसंवाद, गट नेतृत्व अशा गोष्टी अपरिहार्य झाल्या आहेत. त्यात यशस्वी व्हायचे असेल तर या संभाषण-भाषण कलेत पारंगत व्हायला पाहिजे. या दोन्हीतून तुमच्या व्यक्तिमत्त्वाचे मूल्यमापन ठरते.

ही कला असल्यामुळे त्यासाठी थोडे कष्ट, प्रयत्न हे केलेच पाहिजेत तरच ती आत्मसात करता येईल. ज्यावर आपण बोलू, त्या विषयासंबंधीचे नेमके ज्ञान असे पाहिजे. विषयाची पक्की तयारी झाली की, मुद्देसूद विचार सुचतात. विचारात परिपक्वता येते. भाषेवर प्रभुत्व असले की, शब्दांची निवड अचूक होते. त्यामुळे नेमकेपणा व मोजकेपणा येतो. असे मुद्देसूद बोलण्यासाठी पाल्हाळीकपणा, पुनरुक्ती टाळली पाहिजे.

महात्मा गांधींची भाषा अत्यंत सोपी होती. साधी, सोपी, सुटसुटीत वाक्ये ते वापरीत असत. स्वामी विवेकानंदांनी आपल्या अमेरिकेतील दिग्विजयी अशा छोट्याशा व्याख्यानात, "अमेरिकेतील माझ्या बंधूंनो व भगिनींनो" अशा साध्या शब्दांनी लोकांची मने जिंकली.

साधे, सोपे बोलणे हेच खरे म्हणजे अवघड असते.

वाचनसंस्कृती जोपासली की, संभाषण-भाषण ही कला सहज अवगत होते. वाचन, चिंतन, मनन यातून विचार पक्के होतात. विषयाची बैठक पक्की झाली की, शब्दाचे कारंजे ओठावाटे फुटतात. आत्मविश्वासही वाढतो.

हे बोलणे आग्रहाचे असावे पण दुराग्रहाचे असू नये. स्पष्टपणा असावा पण नम्रताही हवी. आवाजाची लय थोडी अधिक-कमी असली तरी त्यात आर्जव व माधुर्य असावे. यासाठी जेव्हा जेव्हा संधी मिळेल त्या त्या वेळी चांगल्या वक्त्यांची भाषणे ऐकावीत व आवडलेल्या भाषणांच्या नोटस् काढाव्यात. शाळा-कॉलेजमध्ये प्रसंगानुरूप जेथे जेथे शक्य असेल तेथे भाषण-संभाषण यात भाग घ्यावा. सरावानेच सभाधीटपणा येतो. वक्तृत्वाने तुमचे व्यक्तिमत्त्व खऱ्या अर्थाने फुलेल. शब्दांची ही रत्ने अनेक गोष्टी तुम्हाला मिळवून देतील. संत तुकारामांनी शब्दांचे सामर्थ्य आपल्या एका अभंगात सुरेख मांडले आहे.

आम्हां घरी धन शब्दांचीच रत्ने ।
शब्दांचीच शस्त्रे यत्न करू ।।
तुका म्हणे पाहा शब्द हाची देव ।
शब्देची गौरव पूजा करू ।। (तुकाराम गाथा)

अशी ही शब्दांचा महिमा आहे. या लोकशाहीच्या समाजव्यवस्थेत ही शब्दांची शस्त्रे तुम्हाला वारंवार वापरावी लागणार आहेत. शब्दाच्या सामर्थ्यावर तुम्ही निवडलेले कोणतेही क्षेत्र उजळून निघेल.

म्हणून जाणीवपूर्वक ही वक्तृत्व कला जोपासा.

बिंब तरी बचके एवढे । परि प्रकाशा त्रैलोक्य थोकडे ।
शब्दाची व्याप्ती तेणे पाडे । अनुभवावी ।। (ज्ञानेश्वरी)

या ओवीत शब्दांच्या सामर्थ्याचे यथार्थ वर्णन श्री ज्ञानेश्वरांनी केले आहे. सूर्याचे बिंब दिसायला बचक्याएवढे असते, पण प्रकाशाने त्रैलोक्य व्यापलेले असते. शब्दांची व्याप्तीसुद्धा अशीच आहे. "चले जाव", "भारत छोडो" अशा गांधीजींच्या दोन शब्दांत ब्रिटिश साम्राज्याला हादरा देण्याचे सामर्थ्य होते.

पु. ल. देशपांडे, प्र. के. अत्रे, नाथ पै, अटलबिहारी वाजपेयी... अशा महान वक्त्यांनी आपल्या वक्तृत्वाच्या जोरावर लाखोंची मने जिंकली. शक्य असेल तेथे उत्तम वक्त्यांची भाषणे ऐकावीत. संभाषणात थोरांच्या विचारांचा कोटेशन्स म्हणून जरूर वापर करावा. जेव्हा संधी येईल तेव्हा व्यासपीठावरील बोलणे टाळू नका. लहान-मोठ्या समारंभातून भाषण करण्याची कला जोपासा. वक्तृत्व ही जोपासण्याची व सतत अभ्यास करण्याची कला आहे.

३) कॉम्प्युटर – इंग्रजी – सामान्यज्ञान व मातृभाषा

१) कॉम्प्युटर – २१ व्या शतकात माहिती-ज्ञानाचा स्फोट झाला आहे. कॉम्प्युटर घरीदारी आला आहे. इंटरनेटमुळे जगाच्या कानाकोपऱ्यातील माहिती उपलब्ध झाली आहे. प्रत्यक्ष संवाद करणे व तेही एकमेकांना पाहत, हे आता कॉम्प्युटरमुळे शक्य झाले आहे. पूर्वी पदवीचे ज्ञान एकदा घेतले की, ते आयुष्यभर पुरायचे पण आता परिस्थिती बदलली आहे. ज्ञान व तंत्र सारखे विकसित होत आहे. त्यामुळे घेतलेले ज्ञान सारखे बदलत असते.त्यामुळे आपणही आपले ज्ञान सतत अद्ययावत करण्यासाठी प्रयत्नशील असले पाहिजे. ज्ञान हे सतत अद्ययावत ठेवले तरच ते स्पर्धेच्या जगात टिकते. घेतलेले ज्ञान बाहेरच्या बदलत्या परिस्थितीप्रमाणे पुनःपुन्हा तपासून पाहता आले पाहिजे. विज्ञान-तंत्रज्ञान हे सर्वच क्षेत्रात आले आहे. जागतिकीकरणाने उद्योगधंदे, व्यवसाय याचे स्वरूपही बदलले आहे.

सॉफ्टवेअर व हार्डवेअर या दोन्ही क्षेत्रात तरुणांना उत्तम संधी आहे. जगभर विस्तारणाऱ्या विविध क्षेत्रांना उपयुक्त ठरणारी सॉफ्टवेअर्स तयार करणे हे भारतीय तरुणांना आव्हान आहे. हे आव्हान पेलण्याची ताकद आपल्या तरुणात आहे हे आता सिद्ध झाले आहे.

म्हणून तुम्ही या क्षेत्रात सक्षम व्हा. पूर्वीसारख्या सरकारी नोकऱ्या विसरा. (कारण त्या नोकऱ्या आता उपलब्धच नाहीत!) गुणवत्ता वाढवा व स्थैर्य मिळवा. 'गुणवत्ता दाखवा आणि टिकून राहा' असा हा नवयुगाचा मंत्र आहे.

म्हणून कळायला लागल्यापासून कॉम्प्युटर हा तुमचा साथीदार व्हायला पाहिजे. सर्जनशीलता, प्रामाणिकपणा, चिकाटी यांच्या जोरावर याचे परिपूर्ण शिक्षण घेण्याचा प्रयत्न झाला पाहिजे.

तुम्हीच तुमचे भाग्यविधाते आहात. या ग्लोबल व्हिलेजमध्ये राहण्यासाठी जी पात्रता पाहिजे त्यात कॉम्प्युटर हा अग्रभागी आहे.

२) इंग्रजी – इच्छा असो वा नसो इंग्रजी ही शिकलीच पाहिजे. कारण ती जगाची भाषा आहे. जग हे जवळ येत चालले आहे. 'जागतिक खेडे' ही संकल्पना सर्वच राष्ट्रांनी स्वीकारली आहे. आपल्या भारतीय संस्कृतीने 'वसुधैव कुटुंबकम्' हे उदात्त तत्त्व हजारो वर्षांपूर्वी स्वीकारले आहे. इंग्रजी शिकणे म्हणजे इंग्रजांचे अनुकरण करणे नव्हे.

इंग्रजांची गुलामगिरी आपण १५० वर्षे अनुभवली. इंग्रजी शिकावी पण आपली संस्कृती, आपला देशाभिमान व आपले संस्कार आचरणात आणून. भाषा म्हणून व्यवहारासाठी जरूर उपयोग करावा पण डॅडी, मम्मी म्हणून घरात सर्व इंग्रजीमयच केले पाहिजे असे नाही. अमेरिकेतील काही विद्यापीठांत संस्कृत शिकविले जात आहे. संस्कृत ही कॉम्प्युटरसाठी सर्वांत सोपी भाषा आहे हे सिद्ध झालेले आहे. म्हणून कोणत्याही भाषेचे ज्ञान घेण्यासाठी देश-कालाच्या भिंती आड येत नाहीत. ज्ञान म्हणून कितीही भाषा शिकाव्यात फक्त आपले स्वत्व न विसरता.

इंग्रजी भाषेतील साहित्य समृद्ध आहे. जसा तेथे शेक्सपियर झाला तसा येथे कालिदास झाला. गटेसारखा जर्मन कवी या कालिदासाचे शाकुंतल वाचून हर्षभरीत झाला, अक्षरशः डोक्यावर घेऊन तो नाचला. म्हणून परकीय ते चांगले व स्वदेशी ते टाकाऊ अशी जी मानसिकता आहे ती बदलून इंग्रजी आत्मसात करावी.

३) मातृभाषा – इंग्रजी शिकता शिकता मातृभाषेकडे दुर्लक्ष होऊ नये. दाईवर प्रेम करता करता आईचे प्रेम विसरू नये. आई ही आईच व दाई ही दाईच.

मुलांना प्रथमपासून मातृभाषेचा लळा लावला पाहिजे. मातृभाषेतून विचार करण्याची सवय जडली पाहिजे. रशिया, जर्मन, चीन, जपान अशा प्रगत राष्ट्रांनी आपले सर्व ज्ञान मातृभाषेतूनच देशवासीयांना दिले आहे. दुय्यम भाषा म्हणून इतर भाषांचा अभ्यास करतील, पण सर्व व्यवहार मातृभाषेत होतात.

आता आपल्या शासनाला याचे महत्त्व जाणवत आहे. म्हणून मातृभाषेचा अभ्यास अनिवार्य केला आहे. न्यायालये, शासकीय कामकाज हे सर्व मराठीतून व्हायला लागले आहे.

जे इंग्रजी माध्यमातून शिकतात त्यांनी मातृभाषेचा अभ्यास आत्मीयतेने करावा. जिथे जिथे शक्य असेल तेथे आपल्या मातृभाषेतून अभिव्यक्ती करावी.

माझा मराठाचि बोलु कौतुके ।
परि अमृतातेही पैजासी जिंके ।
ऐसी अक्षरे रसिके । मेळवीन ।। (ज्ञानेश्वरी ६.१४)

७०० वर्षांपूर्वी संतश्रेष्ठ श्री ज्ञानेश्वरांनी आपल्या मातृभाषेसंबंधी किती गौरवाचे उद्‌गार काढले! "माझे मराठी भाषेतील हे प्रतिपादन सहजपणे अमृतालाही प्रतिज्ञापूर्वक जिंकेल. अशी रसयुक्त शब्दरचना मी करीन," असे म्हणून काव्य, तत्त्वज्ञान यांनी भरलेली ज्ञानेश्वरी जगाला दिली.

प्रत्येक भाषेत असे अजरामर, अभिजात वाङ्‌मय असते तसे ते मराठीतही विपुल आहे.

म्हणून अंतःकरणापासून मातृभाषेवर प्रेम करावे व त्यातील आनंदास्वाद जन्मभर घ्यावा.

४) सामान्यज्ञान – २१ व्या शतकात सामान्य ज्ञानाच्यासुद्धा कक्षा वाढत आहेत. जग तर जवळ येतच आहे. आपली सुखदुःखे ही आता केवळ आपलीच राहिली नाहीत. जगाच्या कानाकोपऱ्यात घडलेल्या घटनांचा परिणाम सर्वांवरच होत आहे. भूकंप, सुनामी अशा वेळी सर्व जगाची सक्रिय सहानुभूती संबंधित राष्ट्रांना मिळते. लोकशाहीत प्रत्येकाची एक जबाबदारी आहे की, त्याने राष्ट्राचा घटक म्हणून आपले मूलभूत हक्क बजवावेत.

या सर्व प्रक्रियेत सामान्यज्ञानाची नितांत आवश्यकता आहे. स्पर्धापरीक्षांतून या विषयाचे महत्त्व अधिक वाढले आहेच पण सर्वच ठिकाणी तुमचे हे ज्ञान तुम्हाला उपयोगी पडते. सामान्यज्ञान जितके अधिक तेवढे तुमचे व्यक्तिमत्त्व अधिक संपन्न. जीवनात त्याचा कधी फायदा होईल हे सांगता येत नाही. या सामान्यज्ञानाच्या भांडवलावर टी.व्ही. मालिकेत करोडपती झाल्याची उदाहरणे तुमच्यासमोर आहेतच.

वाचन, बहुश्रुतता, चौफेर जिज्ञासा असेल तर आपले हे ज्ञान समृद्ध होते. वर्तमानात घडणाऱ्या घटनांबाबत सजग राहिले पाहिजे. इतिहासातील मानवजातीला वळण लावणाऱ्या महत्त्वाच्या नोंदींची जाण पाहिजे. येणाऱ्या भविष्यकाळात होऊ घातलेल्या बदलांची चाहूल लागली पाहिजे.

यासाठी काही साधने वापरली पाहिजेत. टी.व्ही.वरील नेहमीचे रटाळ व ताण वाढविणारे कार्यक्रम न पाहता डिस्कव्हरी, नॅशनल जिऑग्रफी, हिस्टरी अशी चॅनेल्स नित्य-नेमाने पाहिली पाहिजेत. बी.बी.सी. किंवा सी.एन.एन. यांच्या बातम्या ऐकताना ज्ञानही मिळते व आपली इंग्रजी भाषाही सुधारते. स्पर्धात्मक परीक्षांसाठी म्हणून वाहून घेतलेली काही पाक्षिके, मासिके आहेत. त्यात प्रमुख घटनांच्या नोंदी असतात त्या जरूर अभ्यासल्या पाहिजेत. रोजच्या वर्तमानपत्रातील गुन्हेगारीच्या बातम्या वाचण्यापेक्षा विज्ञान-साहित्य-कला यात घडणाऱ्या देशीविदेशी घटनांची नोंद घ्यावी. सामान्यज्ञानाचे एखादे पुस्तक नेहमी वाचनात असावे व संग्रही असावे.

केवळ परीक्षांसाठीच नव्हे तर करिअर घडविण्यासाठी या ज्ञानाची आवश्यकता आहे. आपल्या दैनंदिन जीवनातसुद्धा हे ज्ञान उपयोगी पडते.

नेहमीच्या अभ्यासाबरोबर काही वेळ या सामान्यज्ञानासाठी ठेवावा. ज्ञान व मनोरंजन या दुहेरी उद्देशांनी हे हाताळावे.

४) ही छोटी पण महान तत्त्वे आचरणात आणा

१. मी फुकट काही घेणार नाही

तरुणांनो, तेजस्विता जीवनात आणण्यासाठी हे व्रत म्हणून अंगीकारा. फुकट घेण्यात लाचारी असते. मनुष्य दीन होतो, ज्याचा स्वतःच्या शक्तीवर विश्वास नसतो तो फुकट घेण्यासाठी धडपडत असतो.

पुढे पुढे फुकट घेण्याची सवय होते. यातूनच भ्रष्टाचाराची निर्मिती होते. माणूस नीती-चारित्र्य याचा विचार करीत नाही. अशी वृत्ती झाली की, त्याची पावले विनाशाकडे पडायला लागतात.

एक कथा सांगितली जाते. एका दरोडेखोराला खूप मोठी शिक्षा झाली. शिक्षा सुनावताना न्यायाधीशांनी त्याला त्याची इच्छा विचारली. आईला भेटायची इच्छा त्या गुन्हेगाराने व्यक्त केली. आई आली. तिच्या कानात काही सांगण्याच्या हेतूने, त्याने तोंड कानाजवळ नेले व अक्षरशः कान चावून रक्तबंबाळ केला. न्यायाधीशाने याचे कारण विचारले. त्यावर तो म्हणाला, ‘‘साहेब, माझी आईच खरी गुन्हेगार आहे. मी पहिली चोरी करून आलो तेव्हा तिने कौतुकाने मला शाबासकी दिली. तेव्हाच तिने मला शिक्षा दिली असती तर मी गुन्हेगार झालो नसतो.’’

खरं म्हणजे या जगात काही दिल्याशिवाय काही मिळत नाही. जो जे देतो तसेच त्याला मिळते. त्याग केल्याशिवाय पुण्य मिळत नाही. प्रेम केल्याशिवाय प्रेम मिळत नाही. स्वतः पाणी घातल्याशिवाय जसे बीज अंकुरत नाही तसे कष्ट केल्याशिवाय काही मिळत नाही आणि जे तपश्चर्या करून मिळते ते दिव्य फळ असते. प्रामाणिकपणा व कष्ट करून मिळालेल्या भाकरीला अमृताची गोडी असते पण फुकट मिळालेल्या पंचपक्वान्नाला लाचारीचा दर्प असतो.

फुकट मिळविण्याची आज जणू स्पर्धा लागली आहे. समाजकारण, राजकारण करणारी माणसे या वृत्तीने बदनाम होत आहेत. यापासून परावृत्त होण्यासाठी आतापासूनच हे व्रत म्हणून स्वीकारा.

२. केवळ पैसा हे ध्येय नाही

केवळ पैसा आहे म्हणून जीवनाची बाग फुलवता येते असे नाही. मानव जीवनाचा दोन-तृतीयांश भाग भावाने भरला आहे. एक-तृतीयांश भागच भोगाचा आहे. आपले भावजीवन पुष्ट करणे व दुसऱ्याच्या जीवनात भाव समृद्ध करणे यासारखी दुसरी श्रीमंती नाही.

ज्या वेळी भोगजीवनच आपल्याला सर्वस्व वाटते तेव्हा पैसा हाच श्रेष्ठ वाटतो. धन, संपत्ती हेच ज्याचे ध्येय आहे त्याला हा भावजीवनातला आनंद मिळत नाही.

पैसा जरूर मिळवला पाहिजे. पण सर्वस्व देऊन नव्हे. साधन म्हणून संपत्तीकडे पाहा, साध्य म्हणून नको. लक्ष्मीबरोबर सरस्वतीची तेवढीच पूजा झाली पाहिजे.

केवळ धनाने असुरी संपत्ती वाढते. पण धनाबरोबर धर्म, नीती, संयम अशी गुणसंपदा असेल तर त्या धनाला सुखाचा सुगंध प्राप्त होतो.

टॉलस्टाय या महान लेखकाची एक कथा आहे. प्रभूची एका मनुष्यावर कृपा झाली. प्रभूने राजाला अशी बुद्धी दिली की, त्याने त्या मनुष्याला बोलावले. राजा म्हणाला, ‘‘सूर्य अस्तास जाईपर्यंत जेवढे चालशील तितकी जमीन तुझ्या मालकीची होईल.’’ हे ऐकून तो मनुष्य चालावयास निघाला. चालतच राहिला. दमला, थकला, श्रमला, श्रान्त, म्लान झाला, तहानेने व्याकुळ झाला तरी चालतच राहिला. तृष्णा पुढे व हा मागे. हाव सुटत नव्हती. इच्छा पुरी होत नव्हती. थोडे अधिक, थोडे अधिक करत अतृप्त होऊन चालता चालता कोलमडला, कासावीस होऊन गतप्राण झाला.

प्रभू देतो पण घेणाऱ्याला कुठे थांबावे हे जर समजले नाही तर त्याची अशी गत होते.

जे कितीही मिळविले तरी आंतरिक समाधान देऊ शकत नाही ते धन काय कामाचे? शेवटी मनुष्याचे आयुष्य तरी किती? व भोग भोगण्याची इंद्रियांची क्षमता तरी किती?

म्हणून जीवनाची बाग फुलविण्यासाठी धनाबरोबर प्रेमळ, सर्जनशील, संवेदनाक्षम कलावंताचे मनही हवे.

३) चांगले केलेले वाया जात नाही

चांगले काही केले की, ते कधीही वाया जात नाही. यावर दृढ श्रद्धा ठेवा. भगवान श्रीकृष्णाने गीतेमध्ये मानवाला हा संदेश दिला आहे. ‘न हि कल्याणकृत् कश्चिद् दुर्गतिं तात गच्छति’ (६.४०) ‘‘कल्याणकारक चांगली कर्मे करणाऱ्या कोणत्याही पुरुषास कधीही दुर्गती मिळत नाही.’’

नेहमी चांगले करीत राहा. चांगल्या कामाची कधीही जाहिरात करू नका. कोणी प्रशंसा करो अगर न करो, सतत चांगल्याचा ध्यास ठेवा. चांगले विचार घेत चला. घेता घेता ते विचार पेरत चला. चांगल्याचे वाटप करा. ‘सेवितो हा रस वाटितो आणिका’ या संत तुकारामांच्या उक्तीप्रमाणे आनंदरस घेत चला, घेता घेता वाटत चला. आनंद दिल्याने आनंदच वाढत असतो.

चांगल्याचे फळ तात्काळ मिळेलच असे नाही. अक्रोडाचे फळ पन्नास वर्षांनी मिळते म्हणून अक्रोडाचे झाड लावायचेच नाही का? एक वृद्ध आंब्याचे रोपटे लावत होता. कुणीतरी खोडसाळपणाने विचारले, ‘‘आजोबा, आता या झाडाला आंबे केव्हा लागणार?’’ त्याने तात्काळ उत्तर दिले, ‘‘बाबारे, मला नाही मिळाले तरी चालतील पण नातवांना, इतरांना तरी मिळतील ना? माझ्या पणजोबांनी लावलेल्या झाडांची फळे मी खाल्लीच की!’’

आपल्या पूर्वजांनी अनेक दिव्य, भव्य गोष्टी केल्या. खूप मोठा वारसा ठेवला. त्याची गोमटी फळे आज आपण चाखतो आहोत. चांगले करीत राहणे हे उन्नत माणसाचे लक्षण आहे. आपल्यात काही खास कौशल्य असेल, काही अनुपम गोष्टी दैववशात् मिळाल्या असतील तर, इतरांच्या भल्यासाठी त्याचा उपयोग करा. पुरून ठेवलेला धनाचा हंडा निरुपयोगी असतो. झाड जसे फुले, फळे देत असते तसे आपल्यात असलेले चांगले देत राहिले पाहिजे.

माणसे आत्मकेंद्रित असली की, केवळ स्वतःच्याच सुखाचा विचार करतात. त्यांचे सुखही मर्यादितच राहते. जीवन कसे पाण्यासारखे पाहिजे. पाणी वाटेत आलेल्या खाचखळग्यांना भरल्याशिवाय पुढे जात नाही, रस्ता बदलत नाही. तसे जे जे आपल्यासमोर येतील त्यांच्या सुखदुःखात सक्रिय सहभागी व्हावे. दुःख कमी करावे सुख वाढवावे. दुसऱ्याच्या दुःखाने ज्याला दुःख होते व सुखाने सुख वाटते तो मनुष्य नक्कीच वंदनीय असतो. चांगले करीत राहिले की, एक दिवस आपली पाण्यासारखी वृत्ती होते.

भगवंत सर्वांसाठी सर्व काही करतो, पण सर्वांपासून अलिप्त राहतो. कर्म करून अकर्म. खूप चांगले काम करावे व त्यातून ‘मी केले’ एवढा भाव काढून टाकावा. मग केलेल्या कामाला सुगंध प्राप्त होतो. हीच अनासक्ती. गांधीजींनी हे जीवनभर पाळले. काम करायचे पण फळाची अपेक्षा ठेवायची नाही.

चांगले केलेले खरेच वाया जात नाही. कारण अंतःकरणात ते संस्काराच्या रूपाने उमटते. अशा संस्कारांनी अंतःकरण शुद्ध, पवित्र होते व तेच तुम्हाला आंतरिक सुख-समाधान देते.

४) न्यूनगंड दूर करेन व निराशही होणार नाही

काही जण उगाचच स्वतःला हीन समजतात. आपण जन्माला आलो हीच चूक झाली अशीच त्यांची समजूत असते. अशी माणसे दुसऱ्याशी आत्मविश्वासाने वागत नाहीत. भीती व वैफल्य यांनी ती ग्रासलेली असतात. हाच न्यूनगंड. असा माणूस लाजरा-बुजरा होतो. दुसऱ्याला घाबरतो. दुसऱ्याच्या यशाला नावे ठेवतो. स्वतः उत्साहित होत नाही व दुसऱ्यांच्या आनंदातही सहभागी होत नाही. तो लोकांना टाळतो व नंतर लोकही त्याला टाळायला लागतात.

एकदा न्यूनगंडाने पछाडले की, मग छोट्या छोट्या गोष्टीतून संशय-पिशाच डोकावायला लागते. मानापमानाच्या कपोलकल्पित गोष्टींना ऊत येतो. आपले मित्र, नातेवाईक माझा अपमान करायलाच टपले आहेत, मुद्दाम तशी ते संधी निर्माण करतात अशी त्याची भावना होते. मग यातून द्वेष, पलायनवाद, बदला अशा नकारात्मक भावना निर्माण होतात. यातून एकाकीपणा वाढायला लागतो. एकाकीपण नैराश्य निर्माण करते. अशी माणसे पलायनवादी होतात. स्वतःहून पराभव ओढवून घेतात.

माणसाच्या एकाच व्यक्तिमत्त्वात अशी अनेक व्यक्तिमत्त्वे दडलेली असतात. आपल्याला लोक जसे समजतात तसे आपण असतोच असे नाही. न्यूनगंड किंवा अहंगंड यांचा अतिरेक हा घातकच असतो. म्हणून सतत आपण आपले व्यवहार तपासले पाहिजेत. आपल्या वर्तनाचा अभ्यास आपण केला पाहिजे. आत्मपरीक्षण करून गुण-दोष हेरता आले पाहिजेत. आपला आत्मविश्वास कुठे कमी पडतो त्याची कारणे शोधली पाहिजेत. आपल्या कोणत्या वागण्याने आपण एकाकी पडतो याकडे तटस्थतेने पाहून त्याचा शोध घेतला पाहिजे. निराश होण्याची कारणे समजून घेतली पाहिजेत.

हा न्यूनगंड दूर करण्याचे उपाय अमलात आणून व्यक्तिमत्त्व सुधारले पाहिजे. व्यक्तिमत्त्वातला हिणकस भाग काढून टाकला की, निराशा आपल्याला पोखरत नाही.

सर्वप्रथम आत्मविश्वास वाढवा. आत्मनिर्भरतेने स्वतःवरचा विश्वास वाढवा. माझ्यात काहीही कमतरता नाही अशी मानसिकता वाढवा. आशावादी, सकारात्मक दृष्टीने जीवनाकडे पाहा. सर्वांमध्ये मिसळा. हलके-फुलके विनोद करून हास्य निर्माण करा. भीडस्तपणा सोडून स्नेह वाढवा. एखादा आवडणारा छंद जोपासा. त्यामुळे मित्र-परिवार वाढेल. छंदामुळे आत्मविष्कार प्रकटतो. लोकांत प्रेमभावाने मिसळल्यामुळे एकाकीपणा निघून जातो. म्हणून मित्रांच्या सुखदुःखात आत्मीयतेने सहभागी झाल्यामुळे त्यांनाही तुम्ही आवडाल. दुसऱ्यांना आपण हवेसे वाटणे यातच आपल्या व्यक्तिमत्त्वाचा विकास आहे.

असे झाले की, निराशा कधी वाट्याला येणार नाही. आत्मविश्वास वाढला की न्यूनगंडही राहणार नाही.

५) थांबला तो संपला – सतत काम हाच ध्यास

२१ वे शतक तरुणांचे आहे. विज्ञान व तंत्रज्ञान क्षेत्रात रोज प्रगती होत आहे. काळ धावतो आहे. आता थांबायचे नाही. जगाबरोबर जाताना प्रगतीचा वेग जगासारखा असला पाहिजे. स्थितीप्रियता सोडून दिली पाहिजे. आता मी पदवी घेतली. माझे शिक्षण पूर्ण झाले असे म्हणावयाचा काळ संपला. शिक्षणाची वाट कधीच संपत नाही. जेव्हा पूर्ण झाले असे वाटते, तेव्हाच ते नेमके सुरू झालेले असते. प्रत्येक क्षेत्र झपाट्याने बदलत आहे. कालचे ज्ञान आज शिळे होत आहे. रोज नवनवीन क्षितिजे धुंडाळलीत तर तुमचे ज्ञान अद्ययावत होईल. म्हणून जो थांबला तो संपला.

हे शतक खूप गतिमान आहे. ही गतिमानता तुम्ही वैयक्तिक जीवनातसुद्धा आणली पाहिजे. सतत कामाचा ध्यास असला पाहिजे. ज्याला पुढे जायचे आहे, काही कर्तृत्व सिद्ध करायचे आहे त्याने आपल्या व्यक्तिमत्त्वात हे नवे पैलू आणले पाहिजेत. आपल्या अंतःप्रेरणांनी विचार व विवेक समृद्ध करायचा. कामाचे उत्कृष्ट नियोजन करून ध्येय गाठण्यासाठी सतत प्रयत्नशील राहणे हाच या काळाचा मंत्र आहे. सातत्य व चिकाटी ही तर आवश्यक आहेच.

निसर्गचक्र कधी थांबत नाही. निसर्गाचे एकूण व्यवस्थापनच उत्तम आहे. ठरलेल्या वेळी ऋतू बदलतात. जेवढा पडायचा तेवढा पाऊस पडतो. अन्नधान्य पिकते, फळे, फुले बहरतात. जे जे काही द्यायचे ते सर्व ही सृष्टी आपल्याला देते, मग माणसांचे व्यवस्थापन असे का असू नये? माणसाचे व पर्यायाने समाजाचे जीवन निकोप, निरोगी, कार्यक्षम, शुद्ध असण्यासाठी उत्कृष्ट व्यवस्थापनाची गरज असते. या शतकात, सर्व क्षेत्रांत या व्यवस्थापन संकल्पनेने आमूलाग्र बदल केला आहे. या बाबतीत पाश्चात्त्यांचे जरूर अनुकरण करावे. नियोजन व व्यवस्थापन याबाबतीत ते नक्कीच अनुकरणीय आहेत.

आपल्यातील सुप्त शक्तींचा शोध घेऊन ती सतत वाढविण्याचा प्रयत्न झाला पाहिजे. भारतीय बुद्धिमत्ता आता जगात मान्यता पावली आहे. क्रीडा, उद्योग, शिक्षण, तंत्र-विज्ञान यात आपण उत्तुंग भरारी मारू शकतो, पण यासाठी ही ऊर्जाशक्ती वापरण्याचे तंत्रशुद्ध प्रशिक्षण आपण घेतले पाहिजे. आपल्या देशात प्रचंड मनुष्यबळ आहे, पण प्रत्येकातील कौशल्याला व ऊर्जेला येथे स्थान नाही. ते आपण न थांबता निर्माण करायचे आहे.

बहुराष्ट्रीय कंपन्या दारात आल्या आहेत. गुणवत्तेच्या जोरावर मार्केटमध्ये टिकू पाहताहेत. आपले व्यवसाय, उद्योग टिकवायचे असतील तर ही गुणवत्ता आपण वाढविली पाहिजे. आपल्या अंगभूत कौशल्याच्या जोरावर हे शक्य आहे, पण यासाठी आता थांबायचे नाही.

अमेरिकेत एका बलाढ्य कंपनीत प्रवेशद्वारावरच ''विचार करा'', ''विचार करा' हे घोषवाक्य लिहिले आहे. विचारानेच विवेक प्राप्त होतो. अंतर्मुख होऊन विचार केला की, मूल्यमापन व्यवस्थित होते, गुणदोष पक्के समजतात. वाचन व अवलोकन यांनी विचार अचूक व समृद्ध होतात. अशा विचारांनी केलेली कृती आपल्याला प्रगतिमार्गावर नेते.

६) स्वतःला ओळखा

''मी कोण?'' या एकाच प्रश्नाच्या उत्तरासाठी आपला हा जन्मदेखील अपुरा आहे. स्वस्वरूपाची ज्याला ओळख झाली तो आत्मज्ञानी. तोच साक्षात्कारी. अध्यात्मातील या स्वरूपाबद्दल मी येथे काही सांगणार नाही.

व्यावहारिक, लौकिक पातळीवरसुद्धा स्वतःची ओळख स्वतःला व्हायला पाहिजे. जो मनुष्य स्वतःतील बलस्थाने व उणिवा ओळखतो तो जीवनात सारे काही प्राप्त करू शकतो. आपल्यातील अमर्याद ऊर्जेचा आपणास पत्ताच नसतो. आपल्यातील कौशल्याची आपणास जाण नसते. आपण समजतो त्यापेक्षा कित्येक पटीने आपल्यात सुप्त शक्तींचा प्रचंड साठा असतो. लेखक, कवी, सैनिक, उद्योजक... जे कोणी व्हायचे आहे त्याचे गुण आपल्यात आधीच असतात. त्या आतील व्यक्तित्वाची ओळख होणे हेच स्वतःला ओळखण्यासारखे आहे.

ज्याला स्वतःला ओळखता येत नाही तो जगाला काय ओळखणार? म्हणून प्रथम आपण आपल्याला जाणायचा प्रयत्न केला पाहिजे. माझ्या बुद्धीचे क्षेत्र, आवड-निवड, कल हे जाणणे म्हणजे यशाची गुरुकिल्ली सापडण्यासारखे आहे. यातूनच खऱ्या प्रगतीचा मार्ग सापडतो. यासाठी तुमचे गुरू तुम्हीच आहात. कारण अंतर्यामी तुम्ही कसे आहात हे एकतर तुम्हीच जाणू शकता नाहीतर भगवंत!

रवींद्रनाथ टागोरांची एक सुरेख कथा आहे. एक माणूस परिसाच्या शोधात असतो. गळ्यात लोखंडाची माळ घालून तो तिला मिळेल तो दगड लावून पाहत असतो. माळ सोन्याची होत नाही म्हणून तो निराशेने एका झाडाखाली बसतो. अचानक त्याचे माळेकडे लक्ष जाते. ती माळ सोन्याची झालेली असते. म्हणजे परीस त्याला सापडला होता पण त्याने अज्ञानाने तो फेकून दिला होता.

आपल्यातही असे परीसरूपी सुप्त सामर्थ्य दडलेले असते, पण आपण ते न जाणता वाया घालवीत असतो. म्हणजे जमिनीत पुरलेल्या धनाच्या हंड्यावर बसून दारिद्र्याबद्दल रडण्यासारखे आहे. स्वामी विवेकानंदांनी शिक्षणाची व्याख्या हीच केली. ''शिक्षण म्हणजे आपल्यातील सुप्त शक्तींचे, पूर्णत्वाचे प्रकटीकरण.'' म्हणून शिक्षणातून माणसाला आपल्या आंतरिक शक्तींचे ज्ञान झाले पाहिजे. आज हे सामर्थ्य ओळखण्याची नवनवी तंत्रे विकसित झाली आहेत. कोणाला हे सामर्थ्य लवकर समजते तर कोणाला खूप वेळाने व काहींना याची जन्मात ओळख होत नाही.

आपल्या सुखदुःखासाठीसुद्धा स्वतःची ओळख आपणास व्हावयास पाहिजे. आपले सुख आपल्याच हाती असते तर आपल्या दुःखालासुद्धा आपणच जबाबदार असतो. आपणच आपल्या यशाचे शिल्पकार असतो व अपयशाचेसुद्धा. माझ्या अंतःकरणात अनेक विकारही आहेत. कोणता विकार जागा झाला की, मी अशांत, अस्वस्थ, दुःखी होतो हे आपल्याला जाणता आले की, आपण सावध होतो. आपल्या नैराश्यामागे एखादा सुप्त अहंकार दडलेला असतो. असे जेव्हा अहंकाराने मन भरलेले असते तेव्हा ते प्रसन्न कसे राहील? म्हणून आपल्या विकारांची ओळख आपणास व्हावयास पाहिजे. आपले गुण, आपली ऊर्जा जशी ओळखता आली पाहिजे तसे आपले विकार, आपल्या नकारात्मक गोष्टी, आपले दोष आपणास ओळखता आले पाहिजेत.

विकार काढून टाकल्यावर जे सुख, शांती तुम्ही अनुभवाल ते कोण हिरावून घेईल?

७) हे सर्व टाळलेत तरच तुम्ही यशस्वी व्हाल

महात्मा गांधींचे तरुणांना उद्देशून एक सुंदर वाक्य आहे -

"आपण कसे आहोत याचा विचार माणूस करतो आणि तो नेमका तसाच घडतो. मी काहीही करू शकत नाही असा विचार मी केला तर माझी काही करायची कार्यक्षमताच लोप पावते. तेच जर मी काहीही करू शकतो असा विचार मी मनाशी केला तर माझी सुरुवातीला ते करायची कार्यक्षमता नसली तरी ते मी करू शकतो."

खरं म्हणजे माझ्या या पुस्तकाचे प्रमुख सूत्र हेच आहे. सुरुवातीपासूनच 'तुम्ही हे सर्व करू शकता' हा माझा उद्घोष आहे. जसे तुम्ही चांगल्या गोष्टी स्वीकारू शकता तशा नको त्या गोष्टी टाकू शकता. दोन्हीही क्षमता तुमच्यात आहेत.

म्हणून या प्रकरणाच्या शेवटच्या भागात मी काही गोष्टी तुम्हाला जाणीवपूर्वक टाळावयास सांगणार आहे. यावर खूप सांगता येईल पण हे सर्व सूत्ररूपानेच मांडणार आहे.

१) लैंगिकतेकडे डोळसपणे पाहा

प्रचलित शिक्षणात लैंगिकतेच्या शिक्षणाकडे नक्कीच दुर्लक्ष झाले आहे. पण आता मात्र त्याचे महत्त्व जाणवू लागले आहे. अनेक ठिकाणी हे शिक्षण देणे चालू झाले आहे.

याच्या अज्ञानातूनच अनेक घातक विकृती निर्माण होतात. उगाचच भीती, दुर्बलता यामुळे वाईट सवयी लागण्याचा संभव असतो. अनेक तरुणांचे जीवन एका क्षणभरच्या मोहाने उद्ध्वस्त झाले आहे. एड्स रोगाला बळी पडणाऱ्यांत तरुणांची संख्याच मोठी आहे. ही बाधा झाली की, केवळ एकट्याचे जीवन संपत नाही तर कुटुंब उद्ध्वस्त होते. म्हणून लैंगिक शिक्षण अनिवार्य झाले आहे.

आहाराप्रमाणेच कामजीवन ही नैसर्गिक गरज आहे. इथेही मनाला मोठे महत्त्व आहे. उत्तम मानसिक आरोग्यामुळे विकृती निर्माण होत नाहीत. विवेकाने विकारावर मात करता येते. ज्या मुलांना आई-वडील व इतर जणांचे प्रेम, आपुलकी मिळते त्यांचे मानसिक आरोग्य चांगले राहते. पण ज्यांना उपेक्षा सहन करावी लागते किंवा हे प्रेम मिळत नाही त्यांच्यात असुरक्षिततेची, न्यूनतेची भावना निर्माण होते. अशी मुले लैंगिकतेला लवकर बळी पडतात.

बालक, तरुण, प्रौढ, वृद्ध, संसारी,... कोणीही कामशक्तीपासून दूर जाऊ शकत नाही. आपल्या जीवनातील ही चेतना आहे. ही शक्ती स्वैराचाराने विनाशाकडे नेते. अमेरिकेत कुमारी मातांचा प्रश्न ऐरणीवर आला आहे. इथेही बारबालांचा प्रश्न सुप्रीम कोर्टापर्यंत गेला आहे. नीती, चारित्र्य याची सांगड नसेल तर कामजीवन भ्रष्ट होते. काम ही प्रचंड शक्ती आहे. त्या शक्तीचा योग्य उपयोग झाला तर जीवन यशस्वी होते व अयोग्य मार्गाने गेल्यास नैराश्य, विकार निर्माण होतात. जीवन दुःखी होते.

प्रेम ही उदात्त कल्पना आहे. प्रेम म्हणजे केवळ शारीरिक आकर्षण नव्हे. दोन मनांचे ते मिलन आहे. प्रेम व त्याग हे बिंब-प्रतिबिंबासारखे आहे. एकतर्फी प्रेमातून घडणाऱ्या हिंसाचारामुळे कोणाचेच भले होत नाही.

कामजीवनाची योग्य माहिती वेळीच झाली तर असुरक्षित समागमाकडे कोणीही वळणार नाही. चुकीच्या संस्कारामुळे काही विकृती उद्भवल्यास वेळीच त्यापासून परावृत्त होता येईल. त्यामुळे लैंगिकतेबद्दल फार अज्ञान बाळगू नका. वेळीच याविषयीचे ज्ञान योग्य त्या माध्यमातून घ्या.

२) हुंडा घेऊ नका, देऊ नका

कायदा झाला पण हुंडा घेणे-देणे संपले नाही. हुंडाबळींची संख्याही रोज वाढतेच आहे. स्त्रियांच्या आत्महत्या ही चिंतेची बाब झाली आहे. विवाह झाल्यानंतरसुद्धा सासरकडच्या माणसांची मागणी संपत नाही. आई-वडिलांना त्रास किती द्यायचा म्हणून आत्महत्येचा घातक मार्ग स्वीकारला जातो. हे आता रोजचेच झाले आहे.

२१ व्या शतकात हे असे होऊ नये म्हणून तुम्ही तरुण-तरुणींनी ठामपणाने निश्चय करा. आई-वडिलांना समजावा. प्रसंगी हट्ट धरा. ज्या तरुणाचा आपल्या मनगटावर, पुरुषार्थावर विश्वास असतो तो असे फुकटचे काही मागणार नाही. जो मागतो त्याचा स्वीकार तरुणींनी करता कामा नये. आत्मभान असणाऱ्या मुली आज असा विरोध करीत आहेत.

या हुंडा प्रकरणामुळे धास्ती घेऊन पालक मुलीचा जन्मच नाकारत आहेत. गर्भपातामुळे अनेक राज्यांतून मुलींचे प्रमाण घसरले आहे.

वास्तविक स्त्रीचा त्याग कोणीही लक्षात घेत नाही. आई-वडील... सर्वांनाच सोडून परक्याच्या घरी यायचे... सर्व नाती क्षणात तोडून दुसऱ्यांना आपले म्हणायचे... असा प्रकार पुरुषांच्या बाबतीत झाला तर?

गुणवत्तेच्या बाबतीत स्त्री ही कोठेच कमी पडत नाही. उलट अनेक बाबतींत तिने आपली सरसता सिद्ध केली आहे. नोकरी, व्यवसाय यात ती कुठेही कमी पडत नाही. जेव्हा केवळ प्रपंच सांभाळते, त्याहीवेळी ती खऱ्या अर्थाने अर्थार्जनच करत असते. पण तिच्या घरातील कामाचे मूल्य ठरविले जात नाही.

असे असताना ही वरदक्षिणा कोणी का द्यायची? व कोणी का स्वीकारायची?

तुम्ही तरुण-तरुणींनी तरी ही पथ्ये पाळा. जी नोकरी करीत असेल तिने तर हुंडा देण्याचा प्रश्नच निर्माण होत नाही. फार तर लग्नखर्च निम्मा-निम्मा करावा. दागदागिने व इतर कपडेलत्ते, मानापमान हा ज्याचा त्याने आपापल्या कुवतीनुसार करावा. नोंदणी पद्धतीने विवाह करणे हे तर उत्तमच.

स्त्रीला समान वागणूक दिली पाहिजे असा नुसता घोष करून चालणार नाही. प्रत्येक बाबतीत तिचा सन्मान झाला पाहिजे. दोघांनीही एकमेकांची प्रतिष्ठा, आत्मसन्मान सांभाळला पाहिजे.

तंत्र-विज्ञान यात प्रगती करीत असताना संसाराचे हे विज्ञान व यशस्वी, सुखी जगण्याचे हे तंत्र तुम्हीच सांभाळले पाहिजे.

३) सवयींवर तुम्ही आरूढ व्हा

चांगल्या सवयींनी चांगले चारित्र्य घडते. चांगल्या सवयी सहज लागत नाहीत. वाईट सवयींना मात्र वेळ लागत नाही. चांगल्या सवयींचे तुम्ही गुलाम झालात तरी चालेल पण वाईट सवयींना मात्र तुमच्यावर स्वार होऊ देऊ नका.

वाईट सवयींवर तुम्ही आरूढ व्हा. वाईट सवयींचे रूपांतर व्यसनात होते. नेहमीच चांगली संगत मिळेल असे नाही. वरून चांगली दिसणारी माणसे आतून तशी असतातच असे नाही. उंटासारखी□ती हळूच प्रवेश करतात व मग तंबूच उचलतात. आपली इंद्रिये बहिर्गामी आहेत. चांगली विद्वान माणसेसुद्धा इंद्रियांच्या अधीन होतात. या इंद्रियरूपी घोड्यांवर सतत मनाचा लगाम पाहिजे.

संपन्न व्यक्तिमत्त्वाला असा वाईट सवयींचा एखादा डाग असेल तरी ते कळवंडले जाते. प्रथम फॅशन म्हणून अशी वाईट गोष्ट आपण करतो. हळूहळू मग ती आपली पकड घ्यायला लागते. सवय ही कोळ्याच्या जाळ्याप्रमाणे असते. एक एक धागा आपण विणत जातो व शेवटी त्या कोषकीटकाप्रमाणे आपणही त्या जाळ्यात सापडतो. म्हणून

आपणच आपल्या सुखदुःखाला जबाबदार असतो. प्रसिद्ध नाटककार राम गणेश गडकरी यांचे एक वाक्य आहे, “दारू सोडण्याची सर्वांत उत्तम वेळ म्हणजे दारूचा पहिला पेला ओठाला लागण्यापूर्वी. अन्यथा मनुष्य प्रथम दारू पितो व मग ती त्याला पिते.”

तारुण्यात नव्याचे आकर्षण खूप असते. थ्रिल म्हणून काही करावेसे वाटते. पण संयमाचे बांध ढासळू लागतात व मन त्याच्या अधीन व्हायला लागते. उंचावर चढणे अवघड असते पण खाली पडणे सोपे असते. प्रवाहाच्या विरुद्ध पोहण्यासाठी सामर्थ्य लागते पण प्रवाहपतीत होण्यासाठी काही मोहाचे क्षण पुरेसे असतात. तसे या व्यसनांचे आहे. एक वाईट सवय अनेक सवयींचा लवाजमा आपल्याबरोबर घेऊन येते. ‘त्याला काय होतेय’ म्हणत म्हणत या सवयी आपल्यावर स्वार झालेल्या असतात.

चंगळवाद व भोगवादाच्या झगमगाटात तुम्ही वावरत आहात. तुमच्या भोवती सर्व भौतिक सुखे पिंगा घालीत आहेत. सुखाच्या आड अनेक व्याधी, विकार दडले आहेत. तुम्ही आहारी गेलात की त्यांनी झडप मारलीच म्हणून समजावे.

प्रत्येक क्षण सजग, सावध असले पाहिजे. चुकून चुकलात तरी चूक वेळीच सुधारली पाहिजे. वेळेवर घातलेल्या एका धाग्यामुळे पुढचे अनेक धागे वाचतात. तंबाखू, सिगरेट, मद्य, मदिराक्षी, जुगार व त्याहीपुढे असलेले एल् एस् डी, अफू, गांजा... या सर्व प्रकारांपासून कायम अलिप्त राहा. यशाने यश मिळत असते. एकदा का तुम्ही संयमी, निग्रही झालात की, पुनःपुन्हा प्रयत्न करावा लागत नाही. मनोनिग्रह हा तुमचा सहजस्वभाव बनून जातो. मग सवयींवर तुम्हीच आरूढ होता.

४) चांगल्या सवयी जाणीवपूर्वक लावून घ्या

वाईट सवयी प्रयत्नपूर्वक टाळा, पण चांगल्या सवयी प्रयत्नपूर्वक लावून घ्या. या चांगल्या सवयी तुम्हाला हमखास यश मिळवून देतील. चांगली सवय अंगी बाणवणे हे एखादे शेत नांगरण्यासारखे आहे. त्याला वेळही लागतो व चिकाटीही असावी लागते.

ज्या गोष्टीचा आपण सतत सराव करतो तीच गोष्ट अंगवळणी पडते व तोच हळूहळू स्वभाव घडून जातो. तसेच व्यक्तिमत्त्व घडत जाते. विचारांनी बुद्धी बदलते. जशी बुद्धी तसे मन. मन जेथे नेईल तेथे इंद्रिये जातात. म्हणजे विचारातूनच कृती होते. कृतीतून सवयी जडतात व या सवयींनीच आपले चारित्र्य घडते. हे चारित्र्यच आपले भवितव्य ठरवत असते.

म्हणून उत्तम चारित्र्यासाठी उत्तम सवयी पाहिजेत. उत्तम सवयींनी आपली मानसिक स्थितीही निकोप व सुदृढ, सकारात्मक राहते. वाईट सवयी चटकन लागतात. या वाईट सवयींनी हळूहळू मनोविकार जडायला लागतात. विकार आले की दुःख आलेच. हळूहळू विनाशाकडे वाटचाल सुरू होते. चांगल्या सवयी जडायला थोडे प्रयत्न जाणीवपूर्वक करावे लागतात. पण एकदा का या चांगल्या सवयी जडल्या की, आपले जगणे सुखाचे, समृद्धीचे व यशाचे व्हायला लागते.

अनेक घटकांचा परिणाम या सवयींवर होत असतो. आपण जे जे पाहतो, वाचतो, ऐकतो व ज्यांच्या सहवासात राहतो त्या सर्वांचा कळत अथवा नकळत परिणाम आपल्या सवयींवर होत असतो. टी.व्ही.वर दाखविण्यात येणारे हिंसाचार, अश्लीलता, गुन्हेगारी पाहून त्याचे तंतोतंत अनुकरण करणाऱ्या घटना देश-विदेशात सतत घडत असतात.

म्हणून या संस्कारक्षम वयात सर्व काही चांगले मिळविण्याचा प्रयत्न करा. भद्र म्हणजे चांगला विचार करा, चांगले पाहा, चांगले ऐका व चांगल्याचे अनुकरण करा. नकारात्मक भावना वाढतील अशा कृती करू नका. ज्यातून द्वेष, मत्सर, अहंकार, नैराश्य वाढतील अशा कृती टाळण्याची सवय लावून घ्या.

अशा लहानसहान गोष्टीतूनच चारित्र्य व व्यक्तिमत्त्व घडत असते, म्हणून प्रत्येक क्षणी सावध राहून आपले आत्मपरीक्षण करण्याची सवय ठेवा. जेव्हा चुका आढळतील तेव्हा त्यांची पुनरावृत्ती करू नका. धूम्रपान, मद्यपान,

गुटखा अशा सवयी एकदा का लागल्या की, माणसे त्यात बदल करण्याचा प्रयत्न करीत नाहीत. विनाशाची कल्पना असूनसुद्धा केवळ तात्काळ मिळणाऱ्या आनंदासाठी ती मोहवश होतात. अशी माणसे मग सर्वच क्षेत्रांत अपयशी होतात. स्वतःचे नुकसान करणाऱ्या सवयी वेळीच सोडून देणारी माणसे यशस्वी होतात, कारण वाईट सवयींच्या ठिकाणी त्यांनी चांगल्या सवयी लावून घेतलेल्या असतात. वाईट सवयी बदलण्यापेक्षा त्या मुळातच लावून न घेणे हे अधिक सोपे व श्रेयस्कर असते.

चांगल्या सवयी लावून घेण्यासाठी स्वयंसूचनेचे तंत्र आत्मसात करा. ‘मन’ या प्रकरणात स्वयंसूचनेसंबंधी आपण सविस्तर विचार केला आहे. आपणच आपल्याला आपण कसे बनायचे यासंबंधी केलेले विधान म्हणजे स्वयंसूचना. चांगल्या सवयी लावून घेण्यासाठी आपल्या अंतर्मनाला स्वयंसूचनेद्वारे प्रवृत्त करा.

XXX

प्रकरण अठरावे

जीवनगाणे आनंदाचे...

तरुणमित्रांनो, या पुस्तकाचे हे शेवटचे अठरावे प्रकरण. अठरा अध्यायांची ही आधुनिक गीता आहे. २१ व्या शतकातील युवक-युवतींच्या व्यक्तिमत्त्व विकासाची ही संहिता आहे. या पुस्तकाची सर्व प्रकरणे एकाच दिशेने जातात. आपले अंतिम कल्याण कशात आहे याचे एकदा आकलन झाले की, आपली पावले त्या दिशेने पडायला लागतात. मी या शरीराला रथाची उपमा दिली होती याची तुम्हाला आठवण झाली असेल. हा रथ राजमार्गाने कसा जावा याचे हे मार्गदर्शन आहे. या मार्गातील खाचखळग्यांचा आपण अभ्यास केला. यशाचा हा राजमार्ग कोणत्या गोष्टीने आत्मसात करता येतो, त्याची गुरुकिल्ली काय आहे, हे तुम्हाला नक्कीच समजले असेल.

ही आधुनिक गीता आहे असे मी म्हटले याचे कारण तुम्हां तरुणांची भूमिका ही अर्जुनासारखी आहे. अर्जुन जसा युद्धभूमीवर मोहग्रस्त झाला होता, त्यालासुद्धा आपल्या कर्तव्याचे भान राहिले नव्हते म्हणून मी युद्ध करणार नाही असा पवित्रा त्याने घेतला होता. श्रीकृष्णाने त्याचे अज्ञान व मोह दूर करण्यासाठी अठरा अध्यायांची गीता सांगितली. शेवटच्या प्रकरणात भगवंताने अर्जुनाला विचारले, "हे पार्था! तू हे एकाग्र चित्ताने ऐकलेस ना? तुझा हा अज्ञानरूपी मोह आता अगदी नष्ट झाला ना?" (१८.७२) तेव्हा अर्जुन म्हणाला, "हे अच्युता! तुमच्या प्रसादाने मोह नष्ट झाला. आणि मला (कर्तव्यधर्माची) स्मृती झाली. मी (आता) निःशंक होऊन राहिलो आहे. तुमच्या वचनाप्रमाणे मी आता आचरण करेन." (१८.७३) (परिशिष्ट ३८)

महाभारतातील युद्धाचे आता रणांगण नसले तरी प्रत्यक्ष जीवन हीच एक युद्धभूमी आहे. क्षणाक्षणाला येथे संघर्ष आहे. संघर्ष बाहेरच्या जीवनात आहे आणि प्रत्यक्ष मनातही. म्हणून जगद्गुरू संत तुकारामांनी आपल्या अभंगात म्हटले आहे -

रात्री दिवस आम्हां युद्धाचा प्रसंग ।
अंतर्बाह्य जग आणि मन ।।१।। (तुकाराम गाथा ६४०)

अर्थ - आत मनाशी आणि बाहेर जगाशी अशा दोघांशी, आम्हाला रात्रंदिवस युद्ध करण्याचा प्रसंग आहे.

या पुस्तकाची सुरुवात 'मन' या प्रकरणापासून झाली आहे. मनच आपल्या सुखदुःखाला व यशापयशाला कारण असल्यामुळे ते निकोप, सुदृढ, संस्कारक्षम करण्यासाठी जे काही केले पाहिजे ते सर्व म्हणजे या पुस्तकाचा विषय. बाह्य शरीर सुंदर असो अगर नसो पण आंतरिक सौंदर्य असेल तरच व्यक्तिमत्त्वाचा खरा विकास होतो. तुमच्या आंतरिक ऊर्जेच्या प्रकटीकरणावर तुमचे सामर्थ्य अवलंबून असते.

सुंदर विचारांनी सुंदर मन घडत असते. हा विचारच तुमचे जीवन बदलत असतो. म्हणून तुमच्यासारख्या अर्जुनाला घडविण्यासाठी 'विचार'रूपी कृष्णाने या सर्व प्रकरणांतून तुम्हाला असंख्य विचारांचे आपले रूप दाखविले आहे. हे विचार जेवढे तुम्ही प्रत्यक्ष आचरणात आणाल तेवढे तुमचे व्यक्तिमत्त्व बदलत जाईल. वाचनसंस्कृतीचे महत्त्व आपण जाणून घेतले आहे. रोज एक नवे पान, एक नवा विचार, त्याचे चिंतन, मनन हे घडले पाहिजे. विचारांनी बुद्धी, संस्कार बदलतात. बुद्धी बदलली की मन बदलते, हे सर्व आपण पाहिले आहे.

चुकीच्या विचारांनी किंवा दुर्गुणांनी मन विकारी बनते. विकारी मन विकृत बनते. विकृत मनात राक्षसी विचार थैमान घालतात. यातूनच मनुष्याचा पशू होतो व पशूला लाजवील अशी कृत्येसुद्धा त्याच्या हातून घडतात. हेच

मनोविकार अनेक व्याधींना निर्माण करतात. न्यूनगंडासारखा विचार मनात बळावला तर त्याचे काय भीषण परिणाम घडतात हे महाराष्ट्राने व देशाने नुकतेच अनुभवले आहे.

भारतीय जनता पक्षाचे राष्ट्रीय सरचिटणीस प्रमोद महाजन यांच्यावर त्यांच्या सख्ख्या लहान भावाने चार गोळ्या झाडल्या. यात प्रमोद महाजन मृत्युमुखी पडले.

'प्रमोद महाजन यांच्याकडून मला नेहमीच वाईट वागणूक मिळत असे. त्या रागातूनच हे कृत्य केले,' असा कबुलीजबाब प्रवीण महाजनने दिल्याचे प्रसिद्ध झाले आहे. आपला व आपल्या कुटुंबाचा ते नेहमीच चारचौघांत अपमान करीत म्हणून त्यांना जाब विचारण्यासाठी मी त्यांच्याकडे गेलो होतो, असेही त्याने म्हटले आहे.

गोळ्या झाडून चालतच जवळच्या पोलीस स्टेशनवर जाऊन, आपण प्रमोद महाजनवर हल्ला केल्याचे त्याने शांतपणे व निर्विकारपणे सांगितले. त्याच्या वकिलांनी त्याची मानसिक स्थिती बरोबर नसल्याचे सांगितले.

प्रमोद महाजन कीर्तीच्या अत्युच्च टोकावर पोहोचले होते. स्वतःच्या कर्तृत्वावर त्यांनी उत्तुंग यश मिळविले होते. वडिलांच्या मृत्यूनंतर सर्व लहान भावंडांना पित्याची माया देऊन वाढविले. इतर सर्व भावंडांनी ही कृतज्ञता व्यक्त केली, पण हा सर्वांत लहान भाऊ मात्र मनोविकारी झाला. प्रमोद महाजन यांच्याशी होणाऱ्या तुलनेतून आलेल्या न्यूनगंडाने त्याला पछाडले होते.

ही कथा एका महाजन कुटुंबाची नाही. विचार व संस्कार जिथे कमी पडतात तिथे असे विकार थैमान घालतात. स्विझोफ्रेनियासारख्या दुहेरी व्यक्तिमत्त्वाच्या विकारातून असा हिंसाचार घडू शकतो. एक तर हिंसा किंवा आत्महत्या. दारुण नैराश्यातून आत्महत्या करणाऱ्यांचे प्रमाण वाढले आहे. वेळीच मानसिक बदल झाला तर हे सर्व टाळता येण्यासारखे आहे.

म्हणून आपल्यात सतत चांगला बदल झाला पाहिजे. सतत आपले आपण आत्मपरीक्षण केले पाहिजे. आपल्या चुका आपणास जाणता आल्या पाहिजेत. अनावर क्रोध आला, मत्सर, द्वेष उद्‌भवला तर शांतपणे त्याची कारणे शोधता आली पाहिजेत. मन दुःखी, उदास झाले तरी शांतपणे ते समजून घेता आले पाहिजे. यातूनच आपल्या व्यक्तिमत्त्वाचा विकास घडत असतो. व्यक्तिमत्त्व विकास ही जीवनभरची अखंड साधना आहे.

ईर्ष्या, जीवघेणी स्पर्धा, हीनत्वाची भावना, दुसरा आपल्यापेक्षा सुखी आहे याबद्दलची मनातील जळजळ, भीती, द्वेष यामुळे आपणच आपल्या जीवनातील शांती, स्वास्थ्य व आनंद हरवून बसतो. छोट्या छोट्या घटनांमुळे, ताणतणावाला आपण बळी पडतो. ताणतणाव आले की, दुःख, वेदना आल्याच. शारीरिक व्याधी हा त्यांचा दृश्य परिणाम असतो. या सर्वांतून आपण आनंद गमावत असतो.

या शेवटच्या प्रकरणात मी तुम्हाला केवळ आनंदाचा विचार करावयास सांगणार आहे. कोणत्याही परिस्थितीत तुम्ही जर आनंदी राहू शकलात तर तुमचे व्यक्तिमत्त्व कमलपुष्पाप्रमाणे विकसित व सुगंधित झाले असे निश्चित समजावे.

खरे म्हणजे आपले जीवन ही एक आनंदयात्राच आहे. जीवनात जी काही कर्तव्ये करू, जी काही ज्ञानसाधना करू किंवा अर्थार्जनासाठी नोकरी, व्यवसाय करू... या सर्व गोष्टी केवळ आनंदाने करण्याची कला साध्य झाली पाहिजे. तुमच्या यशाचे खरे मोजमाप तुमच्या आनंदी राहण्यात आहे. प्रचंड संपत्ती, पद, प्रतिष्ठा मिळविलीत व तुम्ही आनंद गमावून बसला असाल तर त्याला यश म्हणावे का? संपन्नता व प्रसन्नता या दोन्ही गोष्टी एकत्र असतील तर ते खरे यश.

आनंदी जीवनासाठी... थोडे अध्यात्म

जीवनगाणे आनंदाचे होण्यासाठी थोडे अध्यात्म समजून घ्या. अध्यात्म या शब्दाची धास्ती घेऊ नका. आता तरुणपणी याची काय गरज, असा प्रश्नही मनात आणू नका. अध्यात्म म्हणजे जीवनापासून दूर जाणे नव्हे. सर्व

सुखांचा त्याग म्हणजे अध्यात्म नव्हे. सर्वांपासून अलिप्त होऊन शून्यात पाहत बसणे याला काहीजण अध्यात्म म्हणतात. उदास, भकास, नीरस, कंटाळवाणे जीवन अध्यात्मात अभिप्रेत नाही. या रडक्या अध्यात्माबद्दल आपण विचार करायचा नाही.

मुळात भगवंताने या विश्वाची निर्मिती आनंदासाठी, आनंदातून केली. कोणाही संतांचा, देवांचा चेहरा पाहा. तुम्हाला त्यांच्या चेहऱ्यावर तृप्ती, प्रसन्नता दिसेल. विवेकानंदांनी संन्यासधर्म स्वीकारला. तुमच्यासारखेच तरुण असताना अवघ्या ३९ वर्षांच्या जीवनात किती प्रचंड काम केले! स्वामी विवेकानंद म्हणजे अखंड उत्साह व आनंदाचा प्रचंड स्रोतच. जीवन आनंदाने कसे जगावे याचा वस्तुपाठ म्हणजे त्यांचे जीवन. ''आत्मनो मोक्षार्थं जगद्धिताय च''- स्वतःचा उद्धार करीत जगाचे कल्याण करणे, हे त्यांच्या जीवनाचे ध्येय होते. हेच वाक्य रामकृष्ण मिशनचे घोषवाक्य झाले. हा खरा जीवनमंत्र आहे.

जो स्वतःसाठीच जगतो त्याचे जीवन निरर्थकच असते. अशा माणसाचे चरित्र फक्त तीन ओळींचे होते. तो जन्मला, तो जगला व एक दिवस तो निघून गेला. पृथ्वीवरचे पाषाण व अशी माणसे यात काय फरक? दुसऱ्यासाठी काही करण्यात जो आनंद असतो त्या आनंदाला पारावार नाही. आपण आपल्या कुवतीनुसार हे सर्व करू शकतो. आपली बुद्धी, कौशल्य यानुसार थोडे थोडे तरी इतरांसाठी काही करू शकतो. दुसऱ्याचे दुःख दूर जरी करता आले नाही तरी मनापासून सहानुभूती तरी दाखविता येईल. दुसऱ्याच्या सुखाचा मत्सर न करता त्याच्या सुखात सुखाने सहभागी तरी होता येईल. दुसऱ्याच्या सुखाने सुख वाटणे यासारखा आनंद नाही. असे होणे म्हणजेच अध्यात्म जीवनात आणणे. हीच खरी आध्यात्मिक वृत्ती.

अध्यात्म म्हणजे केवळ शास्त्रवाचन नव्हे. ''यः क्रियवान सः पंडितः''- जो ही तत्त्वे प्रत्यक्ष आचरणात आणतो तो खरा पण्डित. जिभेवर सर्व शास्त्रे नाचत असतील पण अंतःकरणातील विकार जर नष्ट झाले नसतील तर अशा माणसाला आनंदाची प्राप्ती चुकूनही होणार नाही. अध्यात्म म्हणजे आनंद. आनंद म्हणजे अध्यात्म. भगवंताचे खरे स्वरूप आनंदच आहे. म्हणूनच त्याला ''रसो वै सः'' असे म्हटले आहे. आपणही त्याचेच अंश असल्यामुळे आपले स्वरूप आनंदमयच आहे. हा आनंद प्राप्त करण्यासाठी जन्मल्यापासून आपण धडपडत असतो.

आपण जे जे काही करतो त्या पाठीमागे केवळ आनंद हाच हेतू असतो. तुम्हाला यशस्वी व्हायचे आहे, व्यक्तिमत्त्व विकास करायचा आहे... खूप काही करायचे आहे. या सर्वांपाठीमागे 'आनंदी होणे' हेच खरे म्हणजे ध्येय आहे. आनंद सोडून मिळालेल्या सर्व गोष्टी निरर्थकच समजायच्या.

कोणत्याही परिस्थितीत आनंदी राहण्याची कला अध्यात्मामुळे प्राप्त होते. ''आत्मनि अधि इति अध्यात्म'' अशी अध्यात्माची व्याख्या केली जाते. आपणच आपल्या अंतर्यामात डोकावणे. ''पाहावे आपणासी आपण'' (परिशिष्ट १२) यालाच आत्मज्ञान म्हणतात, असे रामदास स्वामींनी सांगितले आहे. आपण थोडक्यात असे म्हणू की, मनुष्याच्या शरीरात अनेक गूढ गोष्टी आहेत. म्हणून जे पिंडी ते ब्रह्मांडी असे या अंतर्यामाला म्हणतात. आत मन, बुद्धी, चित्त, अहंकार असे अंतःकरणचतुष्टय आहे. चैतन्यरूपाने भगवंताचा अंश आहे. आत सर्व विकारही आहेत व सद्गुणांचे अमृतही आहे. या आतील सर्व गोष्टींना जाणण्याचा प्रयत्न करणे हे अध्यात्मात अभिप्रेत आहे.

जितक्या तटस्थपणे हे जाणू तितके ज्ञान आपल्याला आपल्याविषयी होते. आपले स्वरूप आपल्याशिवाय व भगवंताव्यतिरिक्त कोणाला जाणता येणार? भगवंत सर्वज्ञ आहे म्हणून आपले अंतरंग तो जाणतो. आपणाला आपले विकार नेमके ओळखता आले व त्यापासून दूर राहता आले तर दुःख येण्याचे कारणच नाही. आपल्यातील ऊर्जा, कौशल्य आपणास जाणता आले व त्याचे प्रकटीकरण केले तर आपला यशाचा हमखास मार्ग आपणास मिळतो.

बालकासारखे शुद्ध, पवित्र अंतःकरण झाले की, त्याच्यासारखे आनंदी होता येते. टेनिसनसारखा प्रसिद्ध इंग्रजी कवी आत्महत्या करायला निघाला होता, पण एका निरागस बालकाच्या चेहऱ्यावरील निरलस हास्याने

त्याला आत्महत्येपासून परावृत्त केले. जगण्याची शक्ती दिली. आनंदाचा झरा अंतःकरणातच आहे. आपण जेवढे शुद्ध, पवित्र होऊ तेवढा हा झरा पाझरायला लागतो. एरवी तो वासना, विकार यांनी पूर्णपणे आच्छादलेला असतो. पाण्यावरचे शेवाळ जसे दूर केल्याशिवाय आपला चेहरा पाण्यात दिसत नाही तसे मूळच्या आनंदावर असलेली वासना विकारांची मलिनता दूर केल्याशिवाय आपले आनंदमय, सुखरूप असलेले स्वस्वरूप जाणता येत नाही. ही मलिनता दूर करून अंतःकरणशुद्धी कशी करायची हे अध्यात्म शिकविते.

'आनंदाचे डोही आनंद तरंग' अशी ही नित्य आनंदाची अवस्था आहे. इतर वस्तूंतून जे सुख मिळते ते कमी-जास्त होते, पण या आनंदाला अंत नाही. इतर सुखांना आदि, मध्य व अन्त आहे.

म्हणून अध्यात्म म्हणजे मनाची ही अखंड प्रसन्नता प्राप्त करण्याचा अभ्यास. असा थोडा जरी मनापासून अभ्यास झाला तरी तुम्ही कोणत्याही संकटाला धैर्याने तोंड द्याल. अपयशाने कधीही खचणार नाही व यशाने कधीही मातणार नाही. मोहाने कधी ग्रासणार नाही व विकार तुम्हाला कधी छळणार नाहीत. क्रोध, नैराश्य, मत्सर, द्वेष अशा नकारात्मक गोष्टींनी तुम्ही कधी व्याकुळ होणार नाही. मनाची स्थिरता व बुद्धीची निश्चलता प्राप्त झाल्यावर अंतःकरण शांती व तृप्ततेने भरलेले असेल. जिथे शांती असते तेथेच सुख नांदते. ''अशांतस्य कुतो सुख?''- अशांत माणसाला सुखाची प्राप्ती कशी होईल? असे गीतेत म्हटले आहे.

विज्ञान-तंत्रज्ञान एवढे प्रगत झालेले असतानासुद्धा या अध्यात्मविचारांची गरज आहे. उलट ती गरज अधिक वाढली आहे. राष्ट्रपती, भारतरत्न डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम यांनी तरुणांसाठी लिहिलेल्या 'प्रज्वलित मने' या पुस्तकात अध्यात्मविचारांची गरज प्रतिपादिली आहे. डॉ. कलाम यांचे म्हणणे आहे की, ''शिक्षण, विज्ञान आणि तंत्रज्ञान यांची सांगड अध्यात्माबरोबर घालणे ही आजच्या काळाची फार मोठी गरज आहे. एक सुंदर दृष्टान्तही त्यांनी दिला आहे. एक सुंदर, भव्य जहाज आहे. प्रवाशांच्या सर्व सुखसोयी त्यात आहेत. पण एकच महत्त्वाची गोष्ट त्यात नाही. ती म्हणजे चुंबकसूची-होकायंत्र! ती नसल्यामुळे त्या जहाजाला नेमके कोठे जायचे हेच कळत नाही. मग अशा जहाजाचे भवितव्य काय होईल? अशी चुंबकसूची महात्मा गांधी, टागोर अशासारख्यांना गवसली होती. म्हणून त्यांच्या मार्गाने जाणाऱ्या अनेकांना ही चुंबकसूची प्राप्त झाली आहे. म्हणून हे मानवरूपी जहाज कुठे जायचे, त्या ध्येयापर्यंत जाण्याचे मार्ग ठरलेले आहेत. अध्यात्म जीवनाची दिशा दाखविणारे होकायंत्र आहे.''

आपल्याकडे असलेला आध्यात्मिक विचारांचा वारसा ही आपली खरी संपत्ती आहे. ही आध्यात्मिक संपत्ती प्रबल झाली की, इतर सर्व प्रकारची संपत्ती आपोआप प्रबल होते. केवळ भौतिक संपत्तीमध्ये वाढ झाली तर माणूस वैषयिक सुखात आणि वासनांमध्ये गुंतून जाईल. केवळ भोगवाद व चंगळवाद माणसाला पशू बनवेल पण आध्यात्मिक शिकवणीने त्याला या भौतिक सुखांच्या मर्यादांची जाणीव होईल. नीती व संयमाने ही सुखे तो भोगेल. भारत आर्थिक महासत्तेकडे वाटचाल करताना या अध्यात्माची नव्या पिढीला खूप गरज आहे. वैयक्तिक जीवनात सर्व गोष्टींना अध्यात्माचे अधिष्ठान लाभले तर तो विनाशाकडे कधीही वाटचाल करणार नाही.

जग कितीही आधुनिक, प्रगत बनले तरी माणसाच्या अंतरंगाची घडण अनादि कालापासून जशी आहे तशीच राहिली आहे. मन, बुद्धी, चित्त, अहंकार यांच्या वृत्ती बदलल्या नाहीत. सत्व, रज, तम हे गुण जसे होते तसेच आहेत. वासना, कामक्रोधादी षड्विकार, अज्ञान व भ्रम यात काही फरक पडला नाही. अध्यात्माची शिकवण ही आपले अंतरंग बदलायला लावणारी शिकवण आहे. हे अंतःकरण शुद्ध, पवित्र करण्याचे सामर्थ्य अध्यात्म विचारातच आहे. असे अंतःकरणच माणसाला खरा आनंद, शाश्वत सुख मिळवून देऊ शकते.

जगज्जेत्या सिकंदराने भारतावरही स्वारी केली. भारतात असताना सिकंदराला आध्यात्मिक विचारांचे खूप आकर्षण वाटले. जग जिंकून मनाला जिंकता आले नाही तर तो पराभूतच असतो पण ज्याने मन जिंकले त्याने जग जिंकले, हा विचार सिकंदराला एका संन्यासाने स्वानुभवाने सांगितला. जेव्हा तो मायदेशी परतला तेव्हा त्याचे वर्तनही बदलले.

जेव्हा मृत्यू जवळ आला, तेव्हा त्याने आपल्या प्रधान मंडळाला बोलावून शेवटची इच्छा व्यक्त केली. ''आपल्याला स्मशानात घेऊन जाताना आपले हात मोकळे ठेवावेत. म्हणजे लोकांना समजेल की, जगज्जेता होऊनही रिकाम्या हाताने परत जावे लागते. ज्योतिषी, हकीम (डॉक्टर), फौजी (सुरक्षा अधिकारी) व ज्ञानी अशा चौघांच्या खांद्यावरून आपल्यास न्यावे, कारण लोकांना समजावे की, मृत्यू आला की, या चारही लोकांचा काहीही उपयोग नसतो. त्यांच्या पाठीमागून, मी जगभरातून जिंकून आणलेली रत्ने, पाचू... असणाऱ्या मौल्यवान वस्तू, तबकात घालून एका धनवानाच्या हातात द्याव्या. लोकांना कळेल की, मिळविलेले सर्व धन येथेच ठेवून जावे लागते.''

आध्यात्मिक विचारांनी जीवनाची ही वास्तवता सिकंदराला समजली होती. हेच सत्य एका शायरने दोनच ओळीत सांगितले -

दुनियामें कितना कमाया । क्या हिरे क्या मोती ।
फिरभी किसी कफनमें । जेब नही होती ।।

भौतिक सुखांचे रहस्य

तुमच्या मनात प्रश्न येईल, ''हे जर इथेच ठेवून जायचे आहे तर मग सिकंदरासारखे यश मिळवायचे की नाही? भोगांचे सुख घ्यायचे की नाही? पैसा मिळवायचा की नाही?''

भारतीय संस्कृती किंवा अध्यात्म भोग नाकारत नाही, पण पाश्चिमात्य संस्कृतीसारखे केवळ भोगाचे गोडवे गात नाही. अध्यात्म भोग कसे घ्यावेत हे मात्र सांगते. भोगाकडे पाहण्याची दृष्टी देते.

भोगातून माणसाला सुख मिळते. सुख व आनंद यात खूप मोठे अंतर आहे. वस्तूपासून जे सुख मिळते ते काही काळ टिकते. इंद्रिये सक्षम असतील तरच ते घेता येते. आनंद घेण्यासाठी वस्तूची गरज नाही. विषयांची आवश्यकता नाही. आनंद आतून मिळतो व सुख बाहेरून मिळते. आनंद स्वयंभू व नित्य परिपूर्ण आहे. पण सुख देश, काल, मर्यादित आहे. पंचपक्वान्नाचे जेवण घेत असता अत्यंत जवळच्या व्यक्तीच्या मृत्यूची बातमी कानावर पडली की गोड असूनसुद्धा जेवण गोड लागत नाही. कानांना ऐकू येत नसेल तर उत्तम संगीताचे सुख घेता येत नाही. इंद्रियांनी मिळणारे सुख अमर्याद घेता येत नाही. या सुखांना मर्यादा असते. श्रीखंडाची पहिली वाटी खूप बरी वाटते. परंतु दहाव्या वाटीपर्यंत तुमची मजल जाऊ शकणार नाही. पण आनंद असा वस्तूवर अवलंबून नसतो. कितीही आनंद घेतला तरी कंटाळा येत नाही. आनंदाला सीमा नाही. सुख व्यक्तीव्यक्तीनुसार भिन्न भिन्न असते. एकच वस्तू सर्वांना सारखे सुख देईल असे नाही. तुम्ही नवे घर बांधले की, सर्वांना सुख वाटेलच असे नाही. पण आनंदाचे असे नाही. सर्वांना होणारा आनंद सारखाच असतो.

म्हणून अध्यात्म सांगते की, इंद्रियजन्य भोग कितीही भोगले तरी खरे सुख मिळणे असंभव आहे. माणसाचा हव्यास कधीही सुटत नाही. त्याची तृप्ती कधी होत नाही. एका वस्तूतून सुख मिळाले की, तात्काळ दुसऱ्या वस्तूतून सुख घेण्याची इच्छा निर्माण होते. इच्छांची साखळी कधीच संपत नाही. आपण संपतो पण तृष्णा, कामना कधीही संपत नाही. 'मला हे हवे', 'मला ते हवे' हा जो सारखा घोष चाललेला असतो त्याला 'काम' असे म्हणतात. अग्नीत जसे तूप ओतावे व अग्नी जसा भडकावा तसा एक काम तृप्त झाला की, दुसरा काम निर्माण झालाच म्हणून समजावे. म्हणून आपण भोग भोगत नाही. भोगच आपला भोग घेत असतात.

अध्यात्म तुम्हाला कुठे थांबायचे हे मात्र शिकविते. संयम व तृप्तीचा मार्ग सांगते. अशा क्षणिक सुखांच्या मागे न लागता आत्मानंदाचा मार्ग दाखविते. भोगनंदापेक्षा आत्मानंद श्रेष्ठ आहे. तृप्त, शांत, आनंदी जीवन कोणाला नको असते?

सर्व संतांनी, ऋषिमुनींनी हे आध्यात्मिक विचार सांगितले. गीता, ज्ञानेश्वरी, तुकाराम गाथा, दासबोध... अशा सर्व ग्रंथांतून हे आध्यात्मिक विचार मांडले आहेत. मी कोण? जीव, जगत्, जगदीश्वर यांचे स्वरूप कसे आहे?

माणसाने माणसावर प्रेम का करावे? परमेश्वरप्राप्ती म्हणजे काय? आत्मज्ञान केव्हा होते? कर्तव्य व अकर्तव्य याचा निकष कोणता?... अशासारखे कितीतरी प्रश्न आपणास स्फुरत असतात. हे सर्व मानवी जीवनाचे प्रश्न आहेत. हे प्रश्न पशूंना पडत नाहीत. आहार, निद्रा, भय, मैथुन हे पशू व मानवात सारखेच आहे पण बुद्धीची देणगी फक्त मनुष्याला मिळाली आहे. म्हणूनच हे प्रश्न त्याला पडतात. अशा सर्व प्रश्नांची उकल अध्यात्मशास्त्रात झाली आहे.

खूप यश मिळवा. खूप ऐश्वर्य भोगा, व्यक्तिमत्त्वाचा परिपूर्ण विकास करा. पण हे सर्व करताना या अध्यात्माची सोनेरी किनार त्याला असू दे. हा सर्व डोलारा आध्यात्मिक अधिष्ठानावर उभा राहू दे. मग मात्र कितीही यश, ऐश्वर्य, सुख मिळाले तरी विनाश व पतन याची भीती राहणार नाही. सुखापासून आनंदापर्यंत जाण्याचा हा खरा मार्ग आहे.

आपल्या कुवतीनुसार हे आध्यात्मिक विचार जीवनभर ग्रहण करावेत. ही आयुष्यभराची साधना आहे. प्रत्यक्ष जीवनात हे विचार कृतीतून आणणे हेच ध्येय मात्र असले पाहिजे.

या पुस्तकातील पहिल्या प्रकरणापासून म्हणजे 'मन करारे प्रसन्न' यापासून 'जीवन गाणे आनंदाचे' या शेवटच्या प्रकरणापर्यंतचा ऐंशी टक्के भाग हा अध्यात्मविचारांचाच आहे. अध्यात्म हे जीवनापासून वेगळे करताच येत नाही. मन, बुद्धी, विवेक, योग, आरोग्य, आसने, प्राणायाम, आहार, जीवनमूल्ये, सद्गुण-दुर्गुण, धर्म, संस्कृती, देव, देश, श्रद्धा-अंधश्रद्धा, विकार-दोष, प्रार्थना या सर्व विषयांतून आध्यात्मिक विचारांचे प्रकटीकरण झाले आहे. हा सर्व आपल्या अंतःकरणाचा, आंतरिक व्यक्तिमत्त्वाचा विकास आहे. अंतःकरणशुद्धी हा अध्यात्माचा गाभा आहे.

आतला विकास करण्याचे जे जे साधन आहे ते अध्यात्माचे साधन आहे. कोण उत्तम कर्म करून, कोण भक्तीने नाहीतर ज्ञानाने किंवा ध्यानाने, योगाने हे प्राप्त करील. व्यक्ती तितके मार्ग, पण अंतिम फळ मात्र आत्मशुद्धीचे.

आनंद आणखी कुठे असतो?

आनंदाचे ठिकाण मनातच आहे. कस्तुरीमृगाच्या बेंबीतच सुवास असतो पण अज्ञानामुळे दाही दिशांना ते हरीण सुगंधाचा शोध घेत असते. तसा आनंद आपण बाहेर शोधत असतो, पण तो मात्र आत अंतःकरणातच असतो. आनंदाचा झरा आत आहे हे मी पुनःपुन्हा सांगत आहे.

बाहेर असलेला आनंद भोगण्यासाठीसुद्धा आत आनंद असावा लागतो. आनंदी वृत्ती असल्याशिवाय आनंद भोगता येत नाही. तरल, संवेदनामय, स्वच्छ, निरलस मनातच आनंदाची पेरणी होते.

आतल्या आरोग्यावर हा आनंद अवलंबून असतो. आपण नुसते वरवरचे शारीरिक आरोग्य पाहतो. आरोग्याचे माप ठरविताना केवळ शारीरिक पातळीवर विचार करून चालणार नाही. ''शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, सामाजिक, आध्यात्मिक अशा सर्व स्तरांवर जेव्हा आरोग्य व प्रसन्नता राखता येते तेव्हाच तो खरा आरोग्यसंपन्न होतो.'' ही आरोग्याची व्याख्या जागतिक आरोग्य संघटनेने केली आहे. यातील आध्यात्मिक स्तराचा आपण विचार केला. या आंतरिक स्तरात मानसिक व बौद्धिक स्तरही महत्त्वाचे आहेत. आंतरिक आरोग्य संपन्न असेल तर आनंद तेथे प्रसवतो. चित्ताची प्रसन्नता चित्तशुद्धीवर अवलंबून असते.

म्हणून अशांत, प्रक्षुब्ध मनात आनंदाची निर्मिती होत नाही. द्वेष, मत्सर, असूया, स्पर्धा यांनी मन ग्रासलेले असेल तर आनंदाचा अंकुर जळून जातो. ज्याचा मत्सर, द्वेष करतो त्याच्यापेक्षा आपणच दुःखी होतो. आनंदी व्हायचे असेल तर अनारोग्याच्या या सर्व गोष्टी टाळल्या पाहिजेत. विकारांमुळे मानसिक, बौद्धिक आरोग्य बिघडते.

यश मिळविताना हे आरोग्य सांभाळा. जे जे हवे ते जरूर मिळवा, पण ही आनंदाची घडी बिघडवू नका. शेवटी यशसुद्धा आनंदासाठी पाहिजे आहे, याचे भान सतत असले पाहिजे. आनंदाची किंमत देऊन मिळालेली रत्ने काय करायची?

आनंदाची सावली सर्वांनाच हवी असते. पण ती सर्वांना मिळत नाही. यातील खरी शोकांतिका अशी की, आनंदवृक्षाखाली राहूनसुद्धा माणसे आनंदी नसतात. विजेचा करंट घेण्यासाठी वायर किंवा तत्सम उपकरणे सक्षम

असावी लागतात. ती जर नसतील तर तो विजेचा प्रवाह त्यातून वाहत नाही. म्हणून अमाप वैभव, कीर्ती प्राप्त करूनसुद्धा आत्महत्या करणाऱ्या सौंदर्यसंपन्न नट-नट्या किंवा उद्योगपती काही कमी नाहीत. इंग्लंडमधील सर्वश्रीमंत भारतीयांपैकी एक असलेल्या उद्योगपतीच्या तेवीस वर्षांच्या मुलाने नुकतीच आत्महत्या केली. सर्व सुखाची साधने जवळ असूनसुद्धा आनंदाची प्राप्ती होत नाही. कारण आनंदाचा करंट घेण्यासाठी आतली यंत्रणा सक्षम नसते.

या शेवटच्या प्रकरणाला ''जीवनगाणे आनंदाचे'' हे शीर्षक जाणीवपूर्वक ठेवले आहे. कारण जीवन हा आनंदाचा उत्सव आहे. जीवन हे आनंदाचे वरदान आहे. आनंदातूनच जशी जगाची निर्मिती झाली तसा मानवी जन्मसुद्धा आनंदातूनच होतो. जीवनाचा प्रत्येक क्षण आनंदासाठी आहे. आनंद या सृष्टीत, जगात भरभरून राहिला आहे. कारण आनंदरूप, सच्चिदानंद परमात्म्याच्या अस्तित्वाने हे जग व्यापले आहे. आपण सर्वजण त्याचेच अंश असल्यामुळे आपणही आनंदरूप आहोत.

तरीही त्या आनंदासाठी आपण जीवाचे रान करतो. खूप आटापिटा करूनसुद्धा तो हाती लागत नाही. सर्वत्र आनंद विखुरलेला असूनसुद्धा तो आपल्याला अनुभवता येत नाही. जीवनगाणे आनंदाचे असूनसुद्धा आनंदाने गाता येत नाही.

आपले जीवन हे आपले अस्तित्व आहे. या अस्तित्वातच आनंद सामावला आहे, पण याचे भान आपल्याला नाही. आपला श्वास व त्याची गती, आपली स्मृती व त्यातील आठवणी, आपले अन्न व त्याचे पचन आणि रक्तातले रूपांतर, आपली बुद्धी व तिच्या विचारांचे वैभव, आपली उद्याची स्वप्ने व त्याची धडपड, हृदयाची होणारी सतत धडधड, प्रेम, करुणा यांची स्पंदने, द्वेष-मत्सर व त्यांचे जळणे-जाळणे... ही सर्व या अस्तित्वाची रूपे आहेत. या असण्यात चैतन्याचे गाणे आहे. या गाण्यातील अद्‌भुतता व आनंदता कशी नाकारता येईल?

एका तत्त्ववेत्याने म्हटल्याप्रमाणे तुम्ही दुसऱ्याला आनंदी करू शकत नाही. आनंदी होणे हे त्यानेच शिकले पाहिजे. 'You can not make a man happy. He must learn to be happy.' जीवन आनंदी आहे, निसर्ग आनंदाने बहरला आहे, जगात आनंद भरून राहिला आहे. पण तो घेण्याचे सामर्थ्य हे तुमच्याच हाती आहे. जशी तुमची दृष्टी तशीच सृष्टी. जशी तुमची प्रतिक्रिया तसा तुमचा आनंद. तुमच्या पाहण्याचा योग्य 'अँगल' असेल तर या सर्वांतून तुम्ही भरभरून आनंद लुटू शकाल.

तुम्ही स्वतः आतून शांत, तृप्त, आनंदी असाल तर हे जग तुम्हाला आनंदी दिसते. तुम्ही दुःखी, निराश असाल तर जग भकास, उदास दिसते. निकोप अंतःकरणात पावित्र्याचा सुगंध असेल व चित्तात शांतीचे संगीत असेल तर जीवनगाणे हे आनंदाचे वाटेल.

म्हणून आनंदाचा लोटा तुमच्या हाती आहे. लोटा जेवढा मोठा तेवढा आनंदही मोठा, जेवढा लहान तेवढा आनंदही लहान. या आनंदाच्या सागरातून जेवढे घ्याल तेवढे तुम्हाला मिळेल.

जीवनात सुखदुःख हे दोन्हीही राहणारच. सुखदुःखाच्या संवेदना पाण्यावरील लाटांप्रमाणे आहेत. सुखाची लाट संपली की दुःखाची लाट येते. ती गेली की पुन्हा सुखाची येते. हे अव्याहत सुरूच राहणार. पण आनंद ही अंतर्यामातील अनुभूती आहे. सागरावरील लाटा उचंबळतील पण सागरातले पाणी जसे स्थिर असते तसा आनंद सतत असतो.

म्हणून सुखदुःखांच्या लाटांची काळजी करायची नाही. अंतःकरणात स्थिर, अखंड राहणाऱ्या आनंदाला जागा करून द्यायची. मन आनंदाने भरलेले असेल तर काम, क्रोध, द्वेष, मत्सर, चिंता, निराशा यांना मनात जागाच राहणार नाही.

मन हे कसे कुलूप-चावीसारखी आहे. मनाला जसे वळवावे तसे वळते. जशी दिशा द्यावी तसे जाते. कुलुपाला डावीकडून चावी लावली की ते बंद होते पण उजवीकडून दिली की, ते उघडते. आपण कशी किल्ली फिरवणार यावर कुलुपाची स्थिती असते. मन हेही कुलुपासारखे आहे. त्याला कोणती दिशा द्यायची याची चावी तुमच्याकडेच आहे.

म्हणून आपला आनंद आपल्या हाती आहे. कुणीतरी आपल्या आयुष्यात आनंदाची पेरणी करील यावर भरवसा ठेवू नका. असा भरवसा ठेवून आपण जगायला लागलो की, आपली फजिती ठरलेली आहे. कारण भोवतालची परिस्थिती व माणसे आपल्या अनुकूल वागतील याची खात्री कशी देता येईल? मग आपल्या आनंदासाठी इतरांवर कसे अवलंबून राहायचे?

तुमचे ध्येय – यश व आनंद

वर्षानुवर्षे ज्या ध्येयासाठी झटलात ते पूर्ण झाल्यानंतर तुमच्या आनंदाला पारावार राहत नाही. यशासारखा दुसरा आनंद नाही. फुटबॉल, क्रिकेट सामन्याच्या वेळी या आनंदाचा आपण अनुभव घेतो. कधी परीक्षेतील यशाने, कधी अपेक्षित नोकरीच्या लाभाने आनंदाची बरसात होते. आनंदप्राप्तीची ही सर्व निमित्ते आहेत. आनंद हा अंतरंगात होताच तो या निमित्ताने काही पटींनी वाढला एवढेच.

यश मिळविण्यासाठी जी धडपड करता ती आनंदाने करा. जे मिळवायचे आहे ते आनंदाने मिळवा. जे मिळवायचे आहे ते नक्की तुमच्या आनंदाचेच आहे याबद्दल खात्री असू द्या. अनेकवेळा आपण आपल्या अंतरीचा आवाज ऐकत नाही. आई-वडिलांच्या इच्छेखातर एखादे यश मिळवतो, पण त्या यशाने आनंदाचे भरते येत नाही. मग आईवडिलांनाही कळते की, आपली आवड सोडून आमच्या इच्छेखातर मुलाने हे यश मिळविले. म्हणून आपल्या आवडीच्या क्षेत्रात मिळविलेल्या यशाचा आनंद अवर्णनीय असतो. आवडीचे काम, व्यवसाय किंवा नोकरी मिळणे यासारखा आनंद नाही.

पण जीवनात मनासारखे हे सगळे घडतेच असे नाही. ऐनवेळी क्षेत्र बदलावे लागते. आवडीचे काम सोडावे लागते. अशा वेळीसुद्धा नव्या गोष्टीतून आनंद घेता आला पाहिजे. आनंद घेण्याची वृत्ती ठेवा. मनाचा हा स्वभाव घडवा. आनंद घेऊन काम करायला लागलात की, उत्साह, शक्ती वाढते.

आशावादी सकारात्मक विचारांनी मनुष्य प्रत्येक गोष्टीत चांगल्याचा अंश पाहतो. परिस्थितीविषयक दृष्टिकोन आपण बदलू शकतो. दृष्टी बदलली की, हळूहळू सृष्टी बदलायला लागते. नकारात्मक विचारांनी नैराश्य, भय वाढते. असे विचार आले की, आनंद निघून जातो. म्हणून प्रत्येक वेळी आशावादी राहा. सकारात्मक विचारांनी तुमचा आनंद सतत वाढत राहील.

आनंदासाठी अशी तुमची मानसिकता हवी. अशी आनंदी वृत्ती निर्माण झाली की, मग अपयश मिळाले तरी माणसे खचत नाहीत. जेव्हा मनासारखे घडत नाही, त्या वेळी ती ईश्वरेच्छा किंवा प्रारब्ध समजून परिस्थितीला सामोरे जातात. यासाठी मनोबल लागते. धैर्य, श्रद्धा, आशा, शांती हे सर्व एकवटले की, आनंदाची निर्मिती होते. अशा सर्व सद्‌गुणांचा समुच्चय आनंदाकडे नेतो.

मार्टिन ल्यूथर या महान अमेरिकन व्यक्तीची ही गोष्ट आहे. एकदा तो भयंकर निराश झाला होता. निराशेच्या पोटी त्याच्या घरचे वातावरणही बिघडले होते. त्याच्या पत्नीने त्याची निराशा दूर करण्यासाठी खूप प्रयत्न केले. पण तिला यश आले नाही. शेवटी तिला एक युक्ती सुचली. ती एके दिवशी काळे कपडे घालून शोक करू लागली.

''कोण मृत्यू पावले?'' ल्यूथरने विचारले.

''तुम्हाला माहीत नाही का, आज सकाळी ईश्वराचे निधन झाले,'' तिने उत्तर दिले.

''वेड्यासारखे काहीतरी बरळू नकोस. ईश्वर कधी मृत्यू पावतो का? तो अमर आहे.''

''आपण म्हणता ते नक्की खरे आहे का?''

''याबाबतीत तुला संशय तरी कसा येतोय?''

''जर तुम्ही म्हणता हे सत्य आहे, तर मग तुमचा चेहरा असा निराश का? अशी तुमची कोणती काळजी आहे की जो ईश्वर दूर करणार नाही?''

पत्नीच्या या बोलण्याने ल्यूथरला आपली चूक समजून आली. ल्यूथर मनापासून हसला. त्याची निराशा दूर झाली.

श्रद्धा, विश्वास याच्या बळावर आपण निराशेवर मात करू शकतो. कुठेही श्रद्धा ठेवा. पण ती डोळस असू द्या. श्रद्धेचे बळ मोठे असते. संकटे सहन करण्याचीही ताकद मिळते व दुःखावर मात करण्याचेही बळ मिळते.

"आनंदाचे आवारू मांडू जगा।"

संतश्रेष्ठ श्री ज्ञानेश्वरांनी आपल्या वाणीचा विलास ज्ञानेश्वरीच्या रूपाने केला. "या जगात गीतेच्या विचारांनी आनंदाची पेरणी करू," असा उद्देश आपल्या लिखाणामागे आहे हे त्यांनी वरील पंक्तीतून सांगितले.

सर्व संतांनी लोकांचे दुःख दूर करून आनंद वाटण्याचे काम केले.

आनंद वाटण्याने आनंद वाढतो. जेवढे तुम्ही आनंदाने देता तेवढे तुम्हाला भरभरून मिळते. स्वतः आनंदी व्हा व इतरांनाही जेवढे करता येईल तेवढे आनंदी करा. इतरांना वाटण्यासाठी स्वतःकडे मात्र आनंदाचा भरपूर ठेवा पाहिजे. आनंदाचा हा ठेवा अनेक मार्गांनी भरता येतो.

प्रेम, सेवा व त्याग

या तीन गोष्टी ज्याच्या जीवनात आहेत त्याला आनंदाची कमतरता कधीच भासणार नाही. अंतःकरणात या तीन गोष्टी आल्या की, चेहऱ्यावर प्रसन्नता उमटते. हे तिन्ही गुण मनुष्याला उन्नत बनवतात.

प्रेम, सेवा, त्याग यामुळे जीवनात खरे हास्य फुलते. हे हास्य व हास्यक्लबमधील हास्य यात जमीन-अस्मानाचे अंतर आहे. नैसर्गिक हास्य वेगळे व हास्याचा व्यायाम वेगळा. नैसर्गिक हास्य आनंदातून जन्माला येते. हास्याच्या व्यायामातून आनंद प्रकट होत नाही. एक हास्य खूप काळ टिकते व दुसरे हास्य अल्पकाळ टिकते.

या तरुण वयातच तुम्ही ही जीवनशैली स्वीकारा. जो केवळ स्वतःसाठीच जगतो त्याच्या जगण्याला त्याच्यापुरता सीमित अर्थ असतो पण जो इतरांसाठीसुद्धा जगतो त्याच्या जीवनाला सुगंध असतो. उन्नत जीवन त्यालाच म्हणायचे. याचा अर्थ असा नव्हे की, त्याने प्रत्येक क्षण दुसऱ्यासाठी वेचावा. स्वतःच्या गरजा, आशा-अपेक्षा पूर्ण होत असताना जीवनातील काही क्षण अकृत्रिमतेने व सहजपणे इतरांसाठी खर्च करावेत. जो केवळ स्वतःपुरता पाहतो ती स्वाभाविक प्रेरणा - सहजप्रवृत्ती. सर्व प्राणिमात्रांत ती प्रवृत्ती आहेच. पण स्वतःकडे पाहत दुसऱ्यांच्याही सुखदुःखाकडे पाहतो ती उन्नत संस्कृती.

याहीपेक्षा एक वेगळीच प्रवृत्ती काही जणांत असते. दुसऱ्याचे सुख हिरावून स्वतः सुखी होण्याची वृत्ती. ही विकृती म्हणायची.

तर याच्या नेमके उलट काही जणांची वृत्ती असते. प्रसंगी कोणताही त्याग करून दुसऱ्याला सुखी करण्याचा प्रयत्न ही मंडळी करतात. यांना मनुष्यलोकातील देवता समजण्यास हरकत नाही. ही दैवी प्रकृती, ही माणसे पूजनीय, वंदनीय असतात. हा देवत्वाचा अंश स्वभावतःच प्रत्येकात असतोच, पण त्याचे प्रकटीकरण होत नाही.

आपली संस्कृती त्यागाला श्रेष्ठ मूल्य मानते. या उदात्त तत्त्वावर आपल्या संस्कृतीने भर दिला आहे. म्हणूनच रामाचे पूजन केले जाते. श्रीराम हे त्यागाचे प्रतीक आहे.

आई मुलासाठी सर्वस्व देत असते. त्या वेळी आपण त्याग केला अशी तिची भावना नसते. उलट प्रेम व ममतेपोटी हे सर्व घडत असते.

अत्यंत निःस्वार्थ भावनेने केलेला त्याग तुम्हाला स्वर्गीय आनंद देत असतो. अशा वेळी मी त्याग करतोय ही भावनासुद्धा राहत नाही. अनेक स्वातंत्र्यसैनिकांनी आयुष्याची होळी केली, पण त्यागाचे प्रदर्शन केले नाही. त्यागातून काही अपेक्षाही ठेवली नाही.

निरपेक्ष वृत्तीने जेव्हा आपण काही करतो तेव्हा त्यात निश्चितच आनंद असतो. हा आनंद घेण्याचा अनुभव घ्या. यातून मिळालेला आनंद ही तुमच्या जीवनाची संजीवनीच आहे. यातून तुम्हाला अधिक प्रेरणा मिळेल. उत्साह व ऊर्जा वाढेल. रसरशीत जीवन जगण्याचा अनुभव येईल. उत्कट, भव्य घेण्याची प्रेरणा मिळेल व मळमळीत, क्षुद्र, क्षुल्लक गोष्टींचा सहज त्याग कराल. त्याग करता करता शतपटीने तुम्हाला अंतरंगीचे सामर्थ्य व वैभव मिळत असते.

त्यागाची दुसरी बाजू प्रेम! दुसऱ्यावर प्रेम करण्यासाठी आपले अंतःकरण प्रेमाने भरलेले असले पाहिजे. "अंतरीचे धावे स्वभावे बाहेरी" हेच अंतःकरणात असलेले प्रेम सहजपणाने बाहेर पडत असते. महात्मा गांधींनी जगाला सत्य, अहिंसा व प्रेम ही तीन तत्त्वे सांगितली. त्यातील 'प्रेम' या उदात्त तत्त्वाला अनेक परिमाणे लाभली आहेत. हे तिन्ही दैवी गुण आहेत. प्रेमात त्यागाला उच्च स्थान आहे. प्रिय व्यक्तीसाठी त्याग करण्यात जो आनंद आहे त्या आनंदाची प्रत श्रेष्ठ आहे. माझ्या एका मित्राला किडनीची आवश्यकता होती. त्याच्या बहिणीने त्याला ती दिली. पण देताना आपण काही त्याग करतोय हीही भावना तिच्याकडे नव्हती. भावासाठी काही करण्यातला आनंद मात्र जरूर होता. आधी स्वतःवर, स्वतःच्या जगण्यावर प्रेम करा. हे करता करता इतरांवर प्रेम करायला लागा. आपल्या सर्व संतांनी, ऋषींनी विश्वप्रेम, मानवता प्रेम याचा संदेश आपल्याला दिला आहे. प्रेमात द्वेष, मत्सर, ईर्ष्या... अशा सर्व भावना नष्ट होऊन जातात. प्रेमात तर दुसऱ्या व्यक्तीचा आनंद हाच आपला आनंद असतो. असे प्रेम केवळ आनंद निर्माण करते.

सेवाभावाने मनुष्य नम्र होतो. तृप्त होतो, आनंदित होतो. "मी सेवा करतोय" ही अहंकर्तृत्वाची भावना मात्र त्यात नसावी. सेवा ही सहज घडावी. अंतःकरणात दया, करुणा, प्रेम हे भाव जागे झाले की, सेवा सहज घडते. केवळ कर्तव्य करायचे म्हणून सेवा घडत असेल तर आपण आनंदाला पारखे होऊ.

'सेवेचे' आज थोतांड माजले आहे. ज्याला पुढे काही राजकीय, सामाजिक पद, प्रतिष्ठा पाहिजे आहे तो समाजसेवेचे कृत्रिम व्रत स्वीकारतो. या तथाकथित समाजसेवकांना अंतःकरणातील वेदना नसते. प्रेम, करुणा, आत्मीयता यांचा हृदयात ठावठिकाणा नसतो. केवळ पुढचे उद्दिष्ट गाठायचे असते म्हणून सेवारूपी शिडीचा वापर करायचा असतो. अशा बेगडी सेवेने निर्भेळ आनंद कधीच प्राप्त होत नाही.

सेवा निरपेक्ष, निरलस, निःस्वार्थ, निरहंकारी व निर्मोह होऊन केली की, त्यातून कृतकृत्यता लाभते. महात्मा गांधी, विनोबा, विवेकानंद, बाबा आमटे, साने गुरुजी... अशा अनेकांनी 'सेवा' हे जीवनव्रत स्वीकारून, सेवा कशी करावी याचा वस्तुपाठ प्रत्यक्ष जगून दाखविला.

आपण आपल्या कुवतीनुसार व आवडीनुसार ज्या क्षेत्रात काही सेवा, योगदान करायचे असेल त्याची सुरुवात आतापासून करा. हे आपले नैतिक कर्तव्य आहेच. पण नैतिक कर्तव्यापेक्षा अंतःकरणातल्या उमाळ्याने हे केले तर त्याचा भरभरून आनंद मिळेल. न मागता.

जीवन भरभरून जगा. वर्तमानात जगा

आपण वयाने मोठे व्हायला लागलो की, आपला आनंद छोटा व्हायला लागतो. जसे मोठे होऊ तसे चेहऱ्यावरचे हास्य कमी व्हायला लागते. उगाचच गंभीर, उदास होतो. जणू सर्व जगाची जबाबदारी आपल्यावरच येऊन पडली आहे. बालपणात आपण अनेक लहानसहान गोष्टीतून आनंद घेत असतो. त्या वेळी आनंदाचा झरा कधी आटतच नाही. खेळता-खाता-उठता-बसता आनंदी आनंदच. मित्रांच्या घोळक्यात कोणी शिंकले तरी आनंदाची उकळी फुटायची. आनंदाला कोणतेही निमित्त चालायचे.

अजून तुम्ही तरुण आहात. हा आनंदाचा झरा आटू देऊ नका. लहानसहान गोष्टीतून आनंद घेण्याची सवय लावून घ्या. आनंद घेण्याची सवयच जडली पाहिजे. म्हणजे हळूहळू आनंद हा तुमचा स्वभाव बनायला लागेल.

अशी आनंदी माणसे जिथे जातात तिथे आनंदवन निर्माण करतात. त्यांच्या अवतीभोवती आनंदाच्या लहरी असतात. सहवासात येणाऱ्यांनासुद्धा तात्काळ आपणासारखे करून टाकतात. म्हणून आनंदी माणसे सर्वांना हवीहवीशी वाटतात.

प्रत्येकाच्या हृदयाच्या कप्प्यात एक मूल दडलेले असते. प्रत्येकाला ते हवेहवेसे वाटत असते. कोणी ऑफिसर होवो, बाप होवो, नेता होवो... पण ते मूल सर्वांना हवे असते. त्याच्यासारखे खळखळून हसायला, नाचायला, बागडायला आवडत असते. पण खोटी प्रतिष्ठा, मोठेपण व लोक काय म्हणतील या भीतीने हे आतले मूल आतच राहते.

असे होऊ देऊ नका. हे बालपण सतत जपा. निरागसपणे आनंदाचा आस्वाद घ्या. हे नाही जपले तर मात्र हास्य-क्लबमध्ये जावे लागेल. खोटे खोटे हसावे लागेल. तासापुरते.

आनंद कणाकणाने घ्यायचा. प्रत्येक क्षण आनंदासाठी असतो. आनंदाची दृष्टी आली की, सर्वत्र आनंद दिसायला लागेल. अशी आनंदाची वृत्ती बनणे हे तुमच्या हाती आहे.

घरातील कामात आनंद घ्या. अभ्यास आनंदाने करा. आवडीचा पदार्थ खाताना मनमुराद आनंद घ्या. स्वयंपाकाबद्दल आईचे पोटभरून कौतुक करा. कोणाला काही मदत करायची असेल तीही आनंदाने करा. उगाच चिडाचिड करून घरचे वातावरण बिघडून टाकणाऱ्या मंडळींच्या वाटेला जाऊ नका. रोज काहीतरी चांगले वाचनाची सवय ठेवा. वाचनासारखा दुसरा आनंद नाही. त्या वाचनातील तुम्हाला अत्यंत भावलेल्या काही गोष्टी इतरांना सांगा. काही विनोदी चुटके, प्रसंग, कथा इतरांनाही सांगा. तुम्ही हसा व इतरांनाही हसवा. रोज काहीतरी अवतीभोवती घडत असते. त्यातील विसंगती टिपता आली पाहिजे. त्यातील विनोद शोधला पाहिजे.

उगाच डोक्यावर ओझे घेऊन दडपणाखाली जगू नका. जेव्हा एकटे असाल त्या वेळी स्वतःशी संवाद साधा. आपणच आपल्याला अंतरंगात पाहावे. हे पाहणे म्हणजेच ध्यान. या ध्यानातला अपूर्व आनंद घ्या. एकटेपणातही खूप आनंद असतो.

घराबाहेरही आनंद घ्या. निसर्गात आनंद भरभरून आहे. प्रत्येक ऋतूत निसर्गाचे वेगवेगळे विलोभनीय रूप तुम्हाला आनंद देण्यासाठी आसुसलेले आहे. हिवाळ्यातली गुलाबी थंडी, सकाळची कोवळी किरणे, निळेभोर आकाश व सूर्यास्तावेळच्या रंगांच्या असंख्य छटा तुम्हाला का मोहवणार नाहीत? चैत्रातल्या वनश्रीनी कोण आनंदित होणार नाही? नवी पालवी फुटलेली असते. कोवळी कोवळी पाने हळूच आपला रंग बदलत असतात. एकच हिरवा रंग पण त्याच्या असंख्य छटा, फळाफुलांनी बहरलेली झाडे, निरनिराळ्या रंगांच्या पक्ष्यांचे मधुर आवाज, त्यांचे किलबिलणे... सारे वातावरण अद्‌भुत आनंदाने भरलेले असते. घरासमोर किंवा पाठीमागे जर छोटीशी बाग असेल तर फुलांचे, पानांचे निरीक्षण करा. एवढ्याशा नाजूक, कोवळ्या पानाचे रूपांतर मोठ्या पानात कसे होते हे पाहण्यात मजा आहे. फुलातच फळाचा कसा जन्म होतो, फळ फुलातच असते पण कसे विकसित होते याचे निरीक्षण खूप आनंद देईल. पावसाळ्यात पावसाची विविध रूपे पाहा. पहिल्या पावसातला मृद्‌गंध मनसोक्त लुटा. विजांचा कडकडाट, मेघांचा गडगडाट, वादळी वारे... निसर्गाचे रौद्र रूपही डोळे भरून पाहा व त्याचे शांत, स्थिररूपही. अंधाऱ्या रात्री असंख्य चांदण्यांचा वेध घ्या. ब्रह्मांडाच्या विशालत्वाची कल्पना करण्यासाठी बुद्धीला ताण द्या. चांदण्या रात्री चंद्र न्याहाळा. त्या चांदण्यातील शीतलता अनुभवा. मनातले चांदणेसुद्धा अशा वेळी जागे झाले पाहिजे. अशा वेळी स्वप्नांना जाग आली पाहिजे. काव्य जरी स्फुरले नाही तरी कविकल्पना तरी स्फुरल्या पाहिजेत.

असा आनंद घ्यायला शिकलात की आनंदासाठी दुसरे पर्याय शोधावे लागत नाहीत. देहभान हरपायला काही पेय घेण्याची गरजच भासणार नाही. ज्याची आनंदी वृत्ती असते त्याला बाहेरून असा उसना आनंद घेण्याची गरजच वाटत नाही. वास्तविक निसर्गातला किंवा संगीतातला, वाचनातला किंवा आवडणाऱ्या छंदातला आनंद घ्यायची सवय लागली की, अशा दुःख देणाऱ्या व आरोग्याचा नाश करणाऱ्या व्यसनाकडे कोण शहाणा माणूस जाईल?

आनंद मिळविण्यासाठी वर्तमानात जगा. माणसे एकतर भूतकाळातल्या आठवणीत रमत असतात. नाहीतर भविष्यातल्या स्वप्नरंजनात दंग असतात. वर्तमानात उत्कटतेने जगत नाहीत. मनात भूतकाळ व भविष्यकाळ

यांनीच जागा व्यापलेली असल्याने वर्तमानाला जागाच नसते. वास्तविक भूतकाळ हातातून निसटलेला असतो. गेलेला क्षण पुन्हा कधीही येत नाही व भविष्याचा भरवसा कोण देणार? काहीही घडू शकते.

एकदा धर्मराजाने एका ब्राह्मणाला दान घेण्यासाठी दुसऱ्या दिवशी यावयास सांगितले. तो ब्राह्मण हसला. धर्मराजाने हसण्याचे कारण विचारले. ब्राह्मणाने स्पष्ट सांगितले की, एका क्षणात पुढे काय घडेल याविषयी कोण खात्री देणार? तरीसुद्धा आपण मला उद्या येण्यासाठी सांगत आहात. याचेच आश्चर्य वाटले व हसू आले. धर्मराजाला आपली चूक कळून आली. त्याने तात्काळ दान देऊन टाकले.

मृत्यूचा क्षण मानवी आयुष्यात केव्हा येईल, कोणता श्वास शेवटचा श्वास ठरेल याची कोणीही शाश्वती देऊ शकत नाही. म्हणून मिळालेला प्रत्येक क्षण सर्वस्व ओतून रसरशीतपणे जगावा. आपल्या हातात असलेल्या क्षणाचा उत्कटतेने आनंद घ्यावा.

मी अशी खूप दुर्दैवी माणसे पाहिली आहेत. भविष्याची तरतूद करण्यात सारी शक्ती खर्च करायची. वर्तमानात काटकसरीने जगायचे. मिळालेला पै-पैसा भविष्यासाठी ठेवायचा. त्याचा उपभोग घेण्यासाठी शरीराची साथ नसते, व्याधींनी शरीर पोखरलेले असते. त्यामुळे जीवनात करावयाच्या अनेक गोष्टी राहून जातात. अकाली मृत्यूमुळे उराशी बाळगलेली स्वप्नेसुद्धा त्यांच्याबरोबरच राहतात.

याचा अर्थ असा नव्हे की, भविष्याचे नियोजन करू नये. जरूर करावे, पण वर्तमानातील पुरेपूर आनंद घेऊन. वर्तमानातील प्रत्येक क्षण उत्कटतेने भोगून भविष्याचे नियोजन अवश्य करावे. माणसे ताजमहाल पाहायला जातात आणि ताजमहाल समोर उभा राहून महागाई कशी वाढलेय, गॅसदर कसे वाढलेत याची चर्चा करतात. आम्ही काश्मीरला गेलो होतो. पुण्याचे एक कुटुंब आमच्याच लॉजमध्ये राहिले होते. श्रीनगरमधल्या रम्य परिसरातील ही जागा होती. दुसऱ्या दिवशी सकाळी आम्ही गुलाबांचे ताटवे बघत रमलो होतो. पुण्याचे ते गृहस्थ आमच्याजवळ आले. त्यांनी आम्हाला थोड्याच अंतरावर असलेले सांडपाणी दाखविले व श्रीनगरमधल्या ड्रेनेज सिस्टीमवर चांगले व्याख्यान दिले. मला एवढेच वाटले की, एवढ्या दूरवर येऊन या गृहस्थांनी इथली ड्रेनेज व्यवस्थाच पाहिली.

ताजमहाल किंवा काश्मीर पाहण्यासाठी आपल्याकडे खूप कमी अवधी असतो. जे समोर आहे त्याचा उत्कटतेने आनंद घेणे आपल्या हाती आहे. आहे त्या प्रत्येक क्षणाचा अनुभव घ्या.

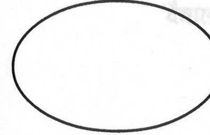
क्रिकेटचा खेळ पाहताना याचा विलक्षण अनुभव येतो. धोणी किंवा सचिन तेंडुलकरचा खेळ पाहताना खूप आनंद होतो. आलेला प्रत्येक चेंडू सर्वस्व ओतून खेळायचा एवढेच त्यांना माहीत असते. भूत-भविष्य पूर्णपणे विसरून आलेला क्षण पकडला की अशी खेळी होते. खेळणाराही आनंदित व पाहणाराही रोमांचित होतो.

जीवनही क्रिकेटसारखेच आहे. आपल्या हाती बॅट आहे व भगवंताच्या हातात दोन चेंडू आहेत. एक सुखाचा व एक दुःखाचा. दोन्हीही चेंडू जीव ओतून खेळता आले पाहिजेत. मी फक्त सुखाचाच चेंडू खेळणार असे म्हणून चालत नाही. काही माणसे दोन्ही चेंडूंना आऊट होतात. सुखाने नको तेवढे हुरळून जातात व दुःखानेही होरपळत जातात. ज्या क्षणी जो चेंडू आहे तो उत्कटतेने खेळता आला पाहिजे.

उद्याचा भरवसा नसला तरी मनुष्य आशेवर जगत असतो. हा सहजस्वभाव आहे. आशा, उमेद, हुरहुर संपली तर वर्तमानातले जीवन अळणी होईल. म्हणून आशावादी जरूर राहा पण त्यासाठी वर्तमानाची किंमत देऊ नका. भविष्यात तुम्हाला यश, पैसा, प्रतिष्ठा हे सर्वच मिळवायचे आहे. त्याचे नियोजन अवश्य करा. पण एवढे मात्र नक्की मनात ठेवा की, हे सर्व तुम्ही आनंदप्राप्तीसाठीच करणार आहात. खरे म्हणजे आनंद हेच आपले ध्येय आहे. मग त्याचा स्वीकार याच क्षणापासून का करू नये?

आनंदाच्या वाटा अनेक आहेत. आनंदाचे स्तरही अनेक आहेत. छोट्या छोट्या आनंदापासून ब्रह्मानंदापर्यंत अनेक पातळ्यांवर आनंद विलसत असतो. छोटा-मोठा असला तरी आनंदाची जात एकच. आनंद म्हणजे आनंद.

असा आनंद तुम्हाला मनाच्या कोणत्या अवस्थेत मिळतो त्याचा शोध घ्या. अंतरंगात डोकावून पाहा. तुमच्या आनंदाचे रहस्य तुम्हाला निश्चित समजेल. त्या आनंदाच्या पाऊलवाटावर सतत चालत राहा. जसे कमळ फुलल्यानंतर त्याचा सुगंध सर्वत्र दरवळतो, तसे तुमच्या अंतःकरणात आनंद विलसत राहिला की, तो सर्वत्र दरवळल्याशिवाय राहणार नाही. आनंद घ्यायचा व आनंद वाटायचा यासारखे सुंदर, उदात्त व यशस्वी जीवन पृथ्वीतलावर दुसरे कोणते नाही हे निश्चित. हेच जीवनगाणे आनंदाचे.



परिशिष्ट

परिशिष्ट १

मन करारे प्रसन्न । सर्व सिद्धींचे कारण ।
मोक्ष अथवा बंधन । सुख समाधान इच्छा ते ।।१।।
मनें प्रतिमा स्थापिली । मनें मना पूजा केली ।
मनें इच्छा पुरविली । मन माऊली सकळांची ।।२।।
मन गुरु आणि शिष्य । करी आपुलेचि दास्य ।
प्रसन्न आप आपणांस । गति अथवा अधोगती ।।३।।
साधक वाचक पंडित । श्रोते वक्ते ऐका मात ।
नाही नाही आन दैवत । तुका म्हणे दुसरे ।।४।।

(तुकाराम गाथा - ३७३३)

परिशिष्ट २

ऐक ज्ञानाचे लक्षण ।
ज्ञान म्हणजे आत्मज्ञान ।
पाहावे आपणांसी आपण ।
या नांवे ज्ञान ।।

(श्री दासबोध ५-६-१)

परिशिष्ट ३

आत्मानं रथिनं विद्धी । शरीरं रथमेव तु ।
बुद्धिं तु सारथिं विद्धी । मनः प्रग्रहमेव च ।।३।।
इन्द्रियाणि हयानाहुर्विषयांस्तेषु गोचरान् ।
आत्मा इन्द्रियमनोयुक्तं भोक्ता इति आहुः मनीषिणः ।।४।।

(कठोपनिषद - प्रथम अध्याय - तृतीयवल्ली मंत्र ३ व ४)

परिशिष्ट ४

चंचलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलवद्दृढम् ।
तस्याहं निग्रहं मन्ये वायोरिव सुदुष्करम् ।।३४।।

(गीता अ. ६.३४)

परिशिष्ट ५

असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहं चलम् ।
अभ्यासेन तु कौंतेय वैराग्येण च गृह्यते ।।३५।।
(गीता अ.६.३५)

परिशिष्ट ६

तुका म्हणे मना पाहिजे अंकुश ।
नित्य नवा दिस जागृतीचा ।।
(तुकाराम गाथा क्र. १२३४)

परिशिष्ट ७

श्रद्धावान लभते ज्ञानं तत्परः संयतेंद्रियः ।
ज्ञानं लब्ध्वा परां शांतिम् अचिरेण अधिगच्छति ।।३९।।
(गीता अ. ४.३९)

परिशिष्ट ८

मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः ।
बन्धाय विषयासक्तं मुक्त्यै निर्विषयं स्मृतम् ।।
(पंचदशी ११.११७)

परिशिष्ट ९

सात्विक आहार

१) आयुः सत्व बल आरोग्यं सुख प्रीति विवर्धनाः ।
रस्याः स्निग्धाः स्थिरा हृद्या आहाराः सात्विकप्रियाः ।।८।।
(गीता अ. १७.८)

राजसी आहार

२) कट्वम्ललवण अती उष्ण तीक्ष्ण रुक्ष विदाहिनः ।
आहारा राजसस्येष्टाः दुःखशोकामयप्रदाः ।।९।।
(गीता अ. १७.९)

तामसी आहार

३) यातयामम् गतरसं पूति पर्युषितं च यत् ।
उच्छिष्टमपि चामेध्यं भोजनं तामसप्रियम् ।।१०।।
(गीता अ. १७.१०)

परिशिष्ट १०

दैवाला पाचवे स्थान

अधिष्ठानं तथा कर्ता करणं च पृथग्विधम् ।
विविधाः च पृथक चेष्टा दैवं च एव अत्र पंचमम् ।।
(गीता अ. १८.१४)

परिशिष्ट ११

'भोग विषयापासून सर्वनाशापर्यंतचा प्रवास'

ध्यायतो विषयान्पुंसः संगस्तेषूपजायते ।
संगात् संजायते कामः कामात् क्रोधाऽभिजायते ।।६२।।
क्रोधात् भवति संमोहः संमोहात् स्मृतिविभ्रमः ।
स्मृतिभ्रंशाद् बुद्धिनाशो बुद्धिनाशात् प्रणश्यति ।।६३।।
(गीता अ. २. ६२ व ६३)

परिशिष्ट १२

परिशिष्ट २ पाहा

परिशिष्ट १३

परिशिष्ट ७ पाहा.

परिशिष्ट १४

भगवंताच्या अवताराचे रहस्य

यदा यदा हि धर्मस्य ग्लानिर्भवति भारत ।
अभ्युत्थानमधर्मस्य तदात्मानं सृजाम्यहम् ।।७।।
परित्राणाय साधूनां विनाशाय च दुष्कृताम् ।
धर्मसंस्थापनार्थाय संभवामि युगे युगे ।।८।।
(गीता अ. ४.७ व ८)

परिशिष्ट १५

आत्मा वा अरे द्रष्टव्यः श्रोतव्यः मन्तव्यः
निदिध्यासितव्यः ।
(बृहदारण्य)

परिशिष्ट १६

भिद्यन्ते हृदयग्रंथीः छीद्यन्ते सर्वसंशयाः ।
क्षीयन्ते चास्य कर्माणि दृष्ट एव आत्मनीश्वरे ।।
(भागवत - १/२/२१)

परिशिष्ट १७

जातस्य हि ध्रुवो मृत्युः ध्रुवम जन्म मृतस्य च ।
तस्मादपरिहार्येऽर्थे न त्वं शोचितुमर्हसि ।।२७।।

(गीता अ. २.२७)

परिशिष्ट १८

वासांसि जीर्णानि यथा विहाय
नवानि गृह्यति नरोऽपराणि ।
तथा शरीराणि विहाय जीर्णान्य -
न्यानि संयाति नवानि देही ।।२२।।

(गीता अ. २.२२)

परिशिष्ट १९

बहूनि मे व्यतीतानि जन्मानि तव चार्जुन ।
तान्यहं वेद सर्वाणि न त्वं वेत्थ परंतप ।।५।।

(गीता अ. ४.५)

परिशिष्ट २०

ईशा वास्यमिदं सर्वं
यत् किं च जगत्यां जगत् ।
तेन त्यक्तेन भुंजीथाः
मा गृधः कस्य स्विद धनम् ।।१।।

(ईशावास्योपनिषद - श्लोक पहिला)

परिशिष्ट २१

सगुणाचेनि आधारे । निर्गुण पाविजे निर्धारे ।
सारासार विचारे । संतसंगे ।।

(दासबोध)

परिशिष्ट २२

क्लैब्यं मा स्म गमः पार्थ नैतत्वय्युपपद्यते ।
क्षुद्रं हृदयदौर्बल्यं त्यक्त्वोत्तिष्ठ परंतप ।।

(गीता अ. २.३)

परिशिष्ट २३

अग्नेनय सुपथा राये अस्मान्विश्वानि देव वयुनानि विद्वान् ।
युयोध्यस्मज्जुहुराणमेनी भूयिष्टां ते नमः उक्तिं विधम् ।।

(ईशावास्योपनिषद - श्लोक १८)

परिशिष्ट २४

बलं बलवतां चाहं कामरागविवर्जितम् ।
धर्माविरुद्धो भूतेषु कामोऽस्मि भरतर्षभ ।।

(गीता अ. ७.११)

परिशिष्ट २५

ममैवांशो जीवलोके जीवभूतः सनातनः ।
मनःषष्ठानीन्द्रियाणि प्रकृतिस्थानि कर्षति ।।

(गीता अ. १५.७)

परिशिष्ट २६

यत्र योगेश्वरः कृष्णो यत्र पार्थो धनुर्धरः ।
तत्र श्रीर्विजयो भूतिर्ध्रुवा नीतिर्मतिर्मम ।।

(गीता अ. १८.७८)

परिशिष्ट २७

ब्रह्मण्याधाय कर्माणि संगं त्यक्त्वा करोति यः ।
लिप्यते न स पापेन पद्मपत्रमिवांभसा ।।१०।।

(गीता अ. ५.१०)

परिशिष्ट २८

सर्वस्य चाहं हृदि संनिविष्टो
मत्तः स्मृतिर्ज्ञानमपोहनं च ।
वेदैश्च सर्वैरहमेव वेद्यो
वेदांतकृद्वेदविदेव चाहम् ।।१५।।

(गीता अ. १५.१५)

परिशिष्ट २९

सर्वोपनिषदो गावो, दोग्धा गोपालनन्दनः ।
पार्थो वत्सः सुधीर्भोक्ता दुग्धं गीतामृतं महत् ।।

परिशिष्ट ३०

तरी हे विश्व अनादी ठावो ।
येथ नियंता ईश्वर रावो ।
चावडीये न्यावो अन्यावो निवडी वेदु ।
ऐसी हे विश्वव्यवस्था अनादी जे पार्था ।
इयेते म्हणती ते वृथा अवघेचि हे ।।

(श्री ज्ञानेश्वरी)

परिशिष्ट ३१

ईश्वरः सर्वभूतानां हृद्देशेऽर्जुन तिष्ठति ।
भ्रामयन् सर्वभूतानि यंत्रारूढानि मायया ।।६१।।

(गीता अ. १८.६१)

परिशिष्ट ३२

तैसा हृदयामध्ये मी रामु । असता सर्वसुखाचा आरामु ।
कीं भ्रांतासि कामु । विषयावरी ।।६०।।

(ज्ञानेश्वरी अ. ९.६०)

परिशिष्ट ३३

परिशिष्ट ६ पाहा

परिशिष्ट ३४

पसायदान

आता विश्वात्मके देवे । येणे वाग्यज्ञे तोषावे ।
तोषोनि मज द्यावे । पसायदान हे ।।१७९३।।
जे खळांची व्यंकटी सांडो । तया सत्कर्मी रती वाढो ।
भूता परस्परे पडो । मैत्र जीवाचे ।।१७९४।।
दुरितांचे तिमीर जावो । विश्वस्वधर्म सूर्ये पावो ।
जो जे वांछील तो ते लाहो । प्राणिजात ।।१७९५।।
वर्षत सकळमंगळी । ईश्वरनिष्ठांची मांदियाळी ।
अनवरत भूमंडळी । भेटतु भूतां ।।१७९६।।
चला कल्पतरुचे आरव । चेतनाचिंतामणीचे गाव ।
बोलते जे अर्णव । पीयूषाचे ।।१७९७।।
चंद्रमे जे अलांछन । मार्तंड जे तापहीन ।
ते सर्वांही सदा सज्जन । सोयरे होतु ।।१७९८।।
किंबहुना सर्वसुखी । पूर्ण होऊनि तिही लोकी ।

भजिजो आदि पुरुखी । अखंडित ।।१७९९।।
आणि ग्रंथोपजीविये । विशेषी लोकी इये ।
दृष्टादृष्ट विजये । होआवे जी ।।१८००।।
येथ म्हणे श्री विश्वेश्वरावो । हा होईल दानपसावो ।
येणे वरे ज्ञानदेवो । सुखिया झाला ।।१८०१।।

(ज्ञानेश्वरी अ. १८.१७९३ ते १८०१)

परिशिष्ट ३५

कुर्वन्नेवेह कर्माणि
जिजीविषेत् शतं समाः ।
एवं त्वयि नान्य थेतोऽस्ति
न कर्म लिप्यते नरे ।।२।।

(ईशावास्योपनिषद मंत्र-२)

परिशिष्ट ३६

आत्मषटक

मनोबुध्द्यअहंकार चित्तानि नाहम् ।
न च श्रोत्रजिव्हे न च घ्राणनेत्रे ।
न च व्योम भूमिर्न तेजो न वायुः ।
चिदानंदरुपः शिवोऽहम् शिवोऽहम् ।।१।।
न च प्राणसंज्ञो न वै पंचवायुः ।
न वा सप्तधातुर्न वा पंचकोशः ।
न वाक् पाणीपादौ न चोपस्थवायु ।
चिदानंदरुपः शिवोऽहम् शिवोऽहम् ।।२।।
न मे द्वेषरार्गा न मे लोभमोहौ ।
मदो नैव मे नैव मात्सर्यभावो ।
न धर्मो न चार्थो न कामो न मोक्षः ।
चिदानंदरुपः शिवोऽहम् शिवोऽहम् ।।३।।
न पुण्यं न पापं न सौख्यं न दुःखम् ।
न मन्त्रो न तीर्थं न वेदा न यज्ञाः ।
अहं भोजनं नैव भोज्यं न भोक्ता ।
चिदानंदरुपः शिवोऽहम् शिवोऽहम् ।।४।।
न मे मृत्यूशंका न मे जातिभेदः ।
पिता नैव मे नैव माता न जन्म ।
न बंधुर्न मित्रं गुरुर्नैव शिष्यः ।
चिदानंदरुपः शिवोऽहम् शिवोऽहम् ।।५।।

अहं निर्विकल्पो निराकाररूपो ।
विभूर्व्याप्य सर्वत्र सर्वेंदियाणाम् ।
सदा मे समत्वं न मुक्तिर्न बन्धः ।
चिदानंदरूपः शिवोऽहम् शिवोऽहम् ॥६॥

परिशिष्ट ३७

अनुद्वेगकरं वाक्यं सत्यं प्रियहितं च यत् ।
स्वाध्यायाभ्यसनं चैव वाङ्मयं तप उच्यते ॥
(गीता अ. १७.१५)

परिशिष्ट ३८

नष्टो मोहः स्मृतिर्लब्धा त्वत्प्रसादान्मयाच्युत ।
स्थितोऽस्मि गतसंदेहः करिष्ये वचनं तव ॥
(गीता अ. १८.७३)

वाचलीच पाहिजेत अशी वाचनीय पुस्तके

अ. क्र.	लेखक	पुस्तकाचे नाव
१.	डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम (अनु. चंद्रशेखर मुरगुडकर)	अग्निपंख, प्रज्वलित मने
२.	साने गुरुजी	श्यामची आई, भारतीय संस्कृती, धडपडणारा श्याम
३.	वि. स. खांडेकर	ययाति
४.	रणजित देसाई	श्रीमान योगी
५.	शिवाजी सावंत	मृत्युंजय
६.	विनोबा भावे	गीता प्रवचने
७.	विश्वास पाटील	झाडाझडती
८.	जी. आर. प्रधान	साद देती हिमशिखरे
९.	नाथ माधव	वीरधवल
१०.	वीणा गवाणकर	एक होता कार्व्हर
११.	सुमती देवस्थळे	टॉलस्टॉय एक माणूस
१२.	अनुताई वाघ	कोसबाडच्या टेकडीवरून
१३.	विंदा करंदीकर	मृद्‌गंध
१४.	विभावरी शिरुरकर	कळ्यांचे निःश्वास
१५.	जयंत नारळीकर	नक्षत्रांचे देणे
१६.	आचार्य अत्रे	कऱ्हेचे पाणी
१७.	राम गणेश गडकरी	एकच प्याला
१८.	कुसुमाग्रज	विशाखा, नटसम्राट
१९.	नारायण सुर्वे	माझे विद्यापीठ
२०.	ग. दि. माडगूळकर	गीत रामायण
२१.	इरावती कर्वे	युगान्त
२२.	लक्ष्मीबाई टिळक	स्मृतीचित्रे
२३.	वि. दा. सावरकर	माझी जन्मठेप
२४.	गोदावरी परुळेकर	जेव्हा माणूस जागा होतो
२५.	गो. नि. दांडेकर	भ्रमणगाथा - कादंबरीमय शिवकाल
२६.	ज्ञानेश्वर मुळे	माती, पंख आणि आकाश
२७.	मारुती चितमपल्ली	जंगलाचं देणं - चकवा - चांदणं
२८.	किरण बेदी (अनु. भारती पांडे)	मजल दरमजल

अ. क्र.	लेखक	पुस्तकाचे नाव
२९.	किरण बेदी (अनु. लीना सोहनी)	It is always possible
३०.	हेलेन केलर (अनु. संजीवनी मुळये)	दोन मनस्विनी
३१.	हेलेन केलर (अनु. शरच्चंद्र गोखले)	माझी कहाणी
३२.	तस्लीमा नसरीन (अनु.सौ. लीना सोहनी)	लज्जा
३३.	बर्ट्रांड रसेल (अनु. करुणा गोखले)	सुखी माणसाचा सदरा (The conquest of happiness)
३४.	पंडित जवाहरलाल नेहरू (अनु. ना.वि.करंदीकर, साने गुरुजी)	भारताचा शोध
३५.	डॉ. अभय बंग	माझा साक्षात्कारी हृदयरोग
३६.	गोपाळ हरी देशमुख	लोकहितवादींची शतपत्रे
३७.	पु. ल. देशपांडे	व्यक्ती आणि वल्ली, बटाट्याची चाळ
३८.	दुर्गा भागवत	ऋतुचक्र
३९.	विनय हर्डीकर	नेपोलियन - चरित्र
४०.	ब. मो. पुरंदरे	राजा शिवछत्रपती
४१.	सुधा मूर्ती	गोष्टी माणसांच्या, अस्तित्व
४२.	शिव खेरा	यू कॅन वीन, जगा सन्मानाने
४३.	पॉल ब्रंटन	भारताच्या आध्यात्मिक रहस्याच्या शोधात
४४.	डॉ. रमा मराठे	रंग सुखाचे
४५.	महात्मा गांधी	आत्मचरित्र
४६.	स्वामी विवेकानंद	ग्रंथावली - एकूण १० खंड, रामकृष्ण मठ प्रकाशन, धंतोली, नागपूर ४४० ०१२
४७.	डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर	बुद्ध आणि त्याचा धर्म
४८.	प्राचार्य मामा दांडेकर	श्री ज्ञानेश्वरी
४९.	पु. भा. भावे	सतरावे वर्ष
५०.	संपादक स. के. नेऊरगावकर	श्री तुकाराम महाराजांची सार्थ गाथा
५१.	तिरुवल्लूवार	थिरुक्कुरल
५२.	के. एम. मुन्शी	कृष्ण
५३.	बंकीमचंद्र चटर्जी	आनंदमठ

शिवाय भारत-भारती (नागपूर) व भारतीय विद्या भवन, मुंबई या संस्थांची सर्व पुस्तके वाचनीय आहेत. ती अवश्य खरेदी करावीत.

xxx

समारोप

जीवन सर्वार्थाने सुखमय, यशस्वी, आनंदी आणि समृद्ध करण्यासाठी या पुस्तकातील अठरा प्रकरणांतून मी तुम्हा युवकांशी संवाद साधला. 'मन करारे प्रसन्न' या पहिल्या प्रकरणापासून 'जीवनगाणे आनंदाचे' या अठराव्या प्रकरणापर्यंत हा सर्व यशाचा व आनंदाचा प्रवास आहे.

जागतिक आरोग्य संघटनेच्या आरोग्याच्या व्याख्येप्रमाणे ''शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, सामाजिक, आध्यात्मिक अशा सर्व स्तरांवर प्रसन्न, आनंदित असणे हेच खरे आरोग्य,'' हे सूत्र म्हणजे संपूर्ण पुस्तकाचा विचारप्रवाह आहे.

यासाठी प्रत्येकाने आपले आंतरिक व बाह्य व्यक्तिमत्त्व कसे विकसित व संपन्न करावे याचे वस्तुनिष्ठ मार्गदर्शन या पुस्तकाच्या पानापानातून आले आहे.

यासाठी जो मार्ग सांगितला आहे त्याचे प्रत्यक्ष आचरण केल्याशिवाय यशाची ही गोमटी फळे प्राप्त होणार नाहीत. म्हणून कृती ही खूप महत्त्वाची आहे. पोहण्याचे तंत्र पुस्तकात वाचून पोहता येत नाही, प्रत्यक्ष पाण्यातच पडावे लागते. म्हणून केवळ यशाचे व आनंदाचे तंत्र माहीत झाले म्हणजे यशस्वी व आनंदी होता येत नाही.

हे असे होणे तुमच्या हाती आहे. तुम्हीच तुमच्या जीवनाचे खरे शिल्पकार आहात. तुम्हीच तुमच्या अंतर्यामातील अमर्याद, प्रचंड ऊर्जाशक्तीला साद घाला, तिचा शोध घ्या, तिला जागृत करा व तिचा जास्तीत जास्त वापर करा. हा तुमचा आतील आवाजच तुमचे भवितव्य घडवील. ही आत्मज्योत तुम्हाला निश्चित प्रकाश दाखवील. फक्त ती जाणता आली पाहिजे.

स्वाती नक्षत्रातील पावसाच्या पाण्याचे थेंब जेव्हा शिंपल्यात पडतात तेव्हा त्याचे मोती होतात. पण सापाच्या तोंडात पडले की विष होते. पाणी तेच असते. म्हणून विचार जरी तेच असले तरी त्याचे मोती किंवा अमृत करणे अथवा विष करणे हे सर्वस्वी तुमच्या आंतरिक व्यक्तिमत्त्वावर अवलंबून आहे.

म्हणून मन, बुद्धी, भावना, विवेक, आत्मा या सर्वांचा विकास जेवढा होईल तेवढे स्वास्थ्य, आरोग्य, आनंद तुम्हाला प्राप्त होईल. यासाठी उत्तम संस्कार, प्रभावी विचार, योग, ध्यान, प्राणायाम, प्रार्थना... असा निश्चित मार्ग या पुस्तकातून सविस्तर मांडला आहे. आंतरिक विकासाची ही साधने, तुमचे संपूर्ण जीवन प्रकाशमय करतील.

केवळ भौतिक यशाने आनंद मिळत नाही. सुखाची कितीही साधने गोळा केलीत म्हणून सुख मिळतेच असे नाही. यासाठी आनंदाचा निश्चित मार्ग या पुस्तकात दाखविला आहे. यासाठी जे सद्‌गुण, जी जीवनमूल्ये व जो आचार आचरणात आला पाहिजे त्याचे नेमके मार्गदर्शन यात घडविले आहे.

शेवटी यश, परीक्षा, नोकरी, व्यवसाय, आरोग्य... अशा सर्व गोष्टी आनंदासाठीच करावयाच्या असतात. म्हणून आनंद हेच खरे ध्येय आहे. स्वतः आनंदी होणे व दुसऱ्यांना आनंदी करणे यातच जीवनाची सार्थकता आहे.

कोणतेही ध्येय निवडा, खूप प्रयत्न करा, आशावादी राहा, नकारात्मक विचारांना अजिबात थारा देऊ नका, स्वतःशी प्रामाणिक राहा, प्रतिकूल घटना घडल्या तरी शांत, स्थिर राहा, नैराश्याने हतबल होऊ नका, सकारात्मक विचारांनी पुढे पुढे जा, आपल्या नैतिकतेवर, सत्य, प्रेम अशा उदात्त तत्त्वावर अढळ श्रद्धा ठेवा, कोणत्याही परिस्थितीत वर्तमानाचाच विचार करा, विवेकनिष्ठ व्हा....

ही सर्व वाटचाल करत असताना मनातील प्रसन्नता, आनंद मात्र गमावू नका. प्रत्येक क्षण हा आनंदोत्सव मानला पाहिजे. यासाठी ताणतणावातून मुक्त रहा, क्रोध, मत्सर, ईर्ष्या, द्वेष अशा नकारात्मक भावनांना हुसकून लावा. निःस्वार्थ भावनेने व कृतज्ञतेने सर्वांसाठी सर्वकाही करत चला. जेवढे कराल त्याच्या शतपटीने तुम्हाला ते पुन्हा मिळत जाईल. असे करता करता आनंद ही तुमची वृत्तीच बनून जाईल. असा स्वभावच तुमचे भवितव्य घडवील. 'Your character is your destiny.' - जसा स्वभाव तसेच आपले भविष्य घडत असते.

क्षणभंगुर मानवी जीवनात यापेक्षा अधिक मधुर अमृतत्त्व कोणते असणार?

।। श्रीकृष्णार्पणमस्तु ।।

XXXXXX



तरुणांनो,
हे तुमच्यासाठी

लेखक - परिचय

नांव	:	प्रा. दत्तात्रय नारायण दुभाषी
जन्म	:	१९ जानेवारी १९४१ बेळगांव
शिक्षण	:	१) एम.ए. (इंग्रजी - संस्कृत) २) एम. ए. (मराठी)
व्यवसाय प्राध्यापक कॉलेज,	:	पत्रकार व माध्यमिक शिक्षक म्हणून १० वर्षे व महाविद्यालयीन म्हणून ३० वर्षे अशी एकूण ४० वर्षे सेवा. गोपाळकृष्ण गोखले कोल्हापूर येथून इंग्रजी विभागप्रमुख म्हणून निवृत्त.
छंद व आवड	:	• सतत भ्रमण - ५ वेळा अमेरिका - कॅनडा येथे प्रदीर्घ वास्तव्य. युरोप - मिडलईस्ट इ. ठिकाणांचा प्रवास. • वक्तृत्व - नाट्य - लेखन यांच्या विशेष आवडीमुळे वर्तमानपत्रे व मासिकांतून अनेक विषयांवर लेखन व व्याख्याने. • निसर्गात पदभ्रमणाची विशेष आवड. • योग-प्राणायाम यावर प्रबोधन - व्याख्यान व प्रात्यक्षिक.
सामाजिक कार्य	:	• श्री ज्ञानेश्वरी, तुकाराम गाथा अशी संतसाहित्यावर व भगवद्गीतेवर गेली १५ वर्षे सतत प्रवचने व व्याख्याने यातून समाजप्रबोधन. • गीता व ज्ञानेश्वरी यावरील लेखमाला प्रसिद्ध. • श्रीमद भगवद्गीतेचे एकूण पाच खंड प्रकाशित. • ईशावास्योपनिषद्, केनोपनिषद् व कठोपनिषद् ही तीन उपनिषदे प्रकाशीत. • तरुणांनो हे तुमच्यासाठी - हे तरुणांसाठी पुस्तक प्रसिद्ध
जीवनध्येय	:	• अध्यात्म व तत्त्वज्ञान याचा प्रसार व प्रचार.
संपर्क	:	'हरिप्रसाद', सरदार पार्क, ९०५/१ ओ, प्लॉट नं. ३, देवकर पाणंद, कोल्हापूर - ४१६०१२. दूरध्वनी : ०२३१ - २३२४०३९, भ्रमणध्वनी : ९८२२५१८२४८



केशव भिकाजी ढवळे

श्री समर्थ सदन, पहिली भटवाडी, मुंबई ४०० ००४.